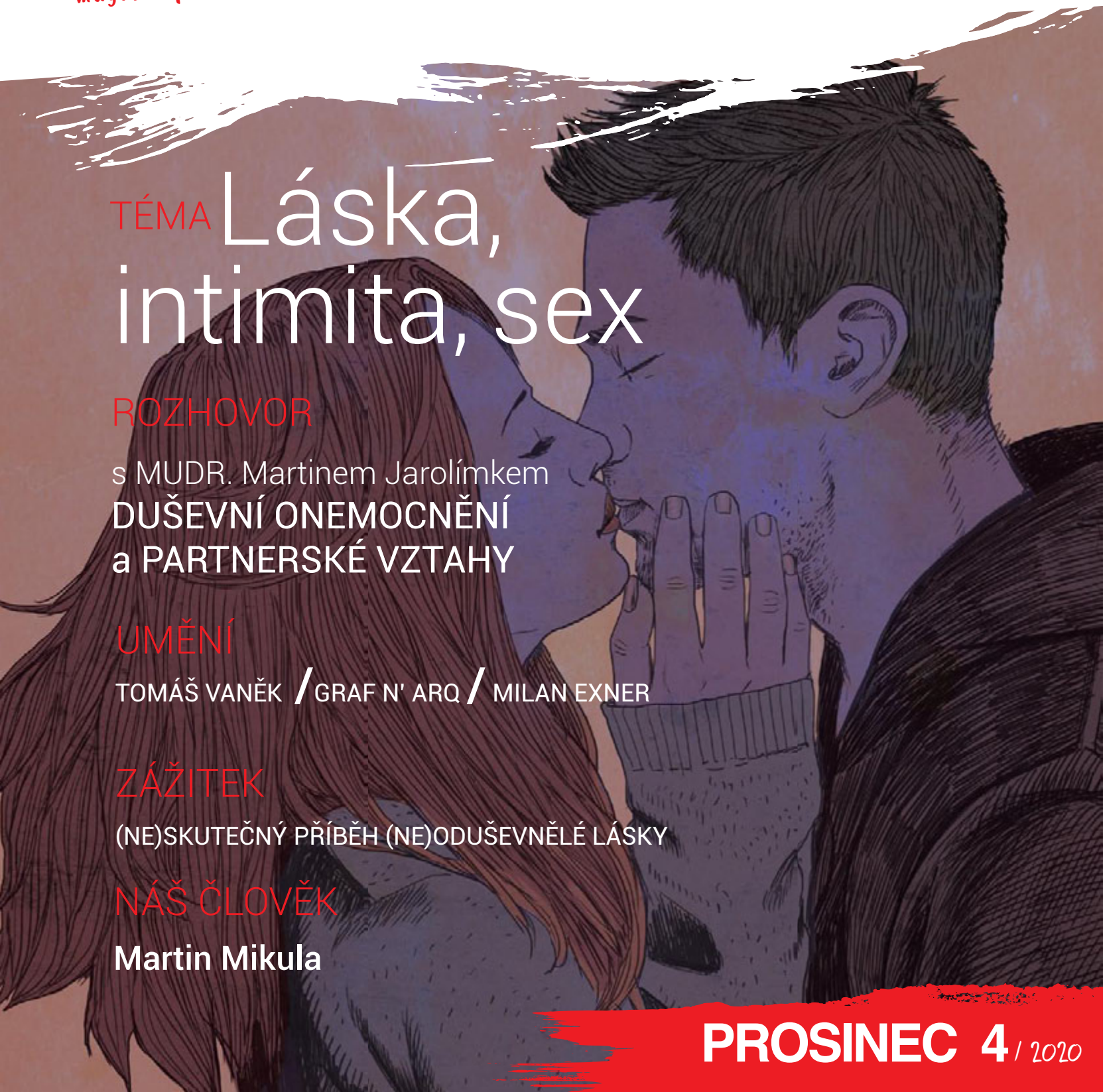
Na scestí

Off the road

www.offtheroad.cz

magazín pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách



TÉMA Láska, intimita, sex

ROZHOVOR

s MUDR. Martinem Jarolímkem
DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ a PARTNERSKÉ VZTAHY

UMĚNÍ

TOMÁŠ VANĚK / GRAF N' ARQ / MILAN EXNER

ZÁŽITEK

(NE)SKUTEČNÝ PŘÍBĚH (NE)ODUŠEVNĚLÉ LÁSKY

NÁŠ ČLOVĚK

Martin Mikula

PROSINEC 4 / 2020

Na scestí

magazín pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

PROSINEC 4 / 2020

Editorial

Když jeden člen redakce vymyslel téma tohoto čísla, malinko mě zamrazilo. Nebyl jsem si jistý, jak bude vypadat číslo o lásce, sexu a intimitě. S postupem času, jak se kupily články na mém počítači, jsem pochopil, jak důležité toto téma je. Právě lidé s duševním či fyzickým onemocněním toto téma do hloubky řeší a byla by škoda ho proto neprozkoumat. Tímto vás tedy chci pozvat na cestu do hlubin lásky, sexu a intimity. Ať se z procházky naším časopisem vrátíte alespoň trochu obohaceni.

– Pavel Oulík

*ILUSTRACE NA OBÁLCE / **TOUHA, LIAMREN XIII***

Obsah

TÉMA / LÁSKA, INTIMITA, SEX 8

8 **ROZHOVOR S MUDR. MARTINEM JAROLÍMKEM**
Duševní onemocnění a partnerské vztahy

11 **JARO A VĚCI S TÍM SOUVISEJÍCÍ**

14 **EDNA, BOHNICKÁ ŽENA** - ROZHOVOR S EDNOU NOVOU
18 **INTIMNÍ ŽIVOT LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM**
19 **NENÁVIDÍM TĚ! NEOPOUŠTĚJ MĚ...**
22 **“BLUDNÁ” LÁSKA**
24 **VELKÝ TEST SEXUÁLNÍ OSOBNOSTI**

28 **RECENZE**
KNIHA **Věčný příběh romantické lásky od Roberta A. Johnsona**
FILM **V roce se třinácti úplňky - Rainer Werner Fassbinder**

UMĚNÍ 31

31 **TOMÁŠ VANĚK** - ROZHOVOR LIAMREN S TOMÁŠEM VAŇKEM
38 **GRAF N' ARQ** - UMĚLEC BEZ FANTAZIE
40 **MILAN EXNER** - ŽIJU V ÚSTRANÍ A PÍŠU

NÁŠ ČLOVĚK 45

45 **MARTIN MIKULA**

TVORBA 49

50 **NÁVRAT** *LIAMREN XIII*
53 **KDYŽ SLUNCE VYCHÁZÍ, TAK SE STMÍVÁ** *VĚRA SCHMIDOVÁ*

NÁZORY 55

55 **KDYŽ SE SEJDE 10 PEERŮ**
PAVEL OULÍK

ZÁŽITEK 56

56 **(NE)SKUTEČNÝ PŘÍBĚH (NE)ODUŠEVNĚLÉ LÁSKY** *JAKUB HERZÁN*
59 **PANENKA** *VĚRA DUMKOVÁ*

TÉMA /

LÁSKA, INTIMITA, SEX

ILUSTRACE TOMÁŠ VANĚK / ***TRIBUTE 6***

ILUSTRACE TOMÁŠ VANĚK / ***ART BRUTAL 2***

FOTO JAN RASCH

Duševní onemocnění a partnerské vztahy

Co si o partnerských vztazích lidí s duševním onemocněním myslí psychiatr a bývalý primář Denního psychoterapeutického sanatoria Ondřejov MUDr. Martin Jarolímek.

Mají lidé s duševním onemocněním větší problém s navazováním intimních vztahů?

Je nutné zdůraznit, že lidé, kteří prožili nebo prožívají nějaké duševní problémy, mají stejné potřeby jako všichni ostatní. Pokud prošli nějakou duševní respektive psychotickou krizí, tak to neznamená, že jsou odsouzeni k tomu být sami, zavření doma nebo někde v blázinci. Někteří psychiatři, jako třeba Emil Kraepelin nebo Eugen Bleuler, se domnívali, že lidé se schizofrenií jsou emočně mrtví, neprožívají nic. Což je naprostá blbost. Mají stejnou potřebu milovat a cítit k někomu lásku, jako tzv. zdraví lidé, ale mají v sobě daleko víc zábran.

Základní lidskou potřebou je tedy láska?

Láska je niterná velmi důležitá emoce. Všichni lidé mají velkou potřebu lásky. Láska je typicky lidský projev stejně jako řeč, smích a pláč. Někdy se mluví o lásce k národu, k rodné hroudě, k přírodě, ke zvířatům, zvláště k pejskům a tak, ale láska primárně zahrnuje to, co se odehrává mezi lidmi. V základě je láska opravdu hluboce lidský cit mezi dvěma někdy třemi lidmi.

A co když je člověk sám?

Když je na to jenom jeden člověk, jde o platonickou lásku. Já jsem kdysi ještě na gymplu miloval jednu dívku, která se jmenovala Eva. Pokukoval jsem po ní na chodbách a na hřišti, ale k navázání citového vztahu nedošlo. Eva se to nikdy nedozvěděla. Chodil jsem tehdy do skauta a tam mi kvůli mé platonické lásce dali přezdívku Eva. Doteď, když mi bývalí skautíci píšou, tak vždycky ahoj Evo.

Překonat nesmělost může být pro nemocného člověka těžké…

Je pravda, že pod tím přívalem psychotických příznaků a pod přívalem léků, které člověk musí užívat, může být vyjádření lásky nebo jiných, třeba i radostných pocitů, těžké. Ne že by se tak narodili, ne že by si to usmysleli, ale něco se jim postavilo do cesty, což je především psychická krize. Takže city jsou stejné, potřeba je stejná, ale schopnost vyjádření citů je velmi ovlivněná různými zábranami, kterými člověk musí projít. Není toho neschopen, akorát to má těžší.

O jaké zábrany se jedná?

Jako první mě napadá nedostatečná sebejistota. Když je člověk uzavřený do sebe, má v sobě prožitek z nějaké psychické krize, to jeho sebevědomí zatlačí hluboko do podlahy. Ví, co se s ním událo, byl jsem zavřenej v blázinci, mříže v oknech, zkušenost psychotického onemocnění. Léky, především neuroleptika, od plegomazinu až po atypická neuroleptika, mají tu vlastnost, že tlumí emoce jako je láska a jako je třeba i nenávist. A když je těch léků příliš mnoho, tak člověk nemůže plakat nebo se smát a velmi obtížně vysloví nějaké sdělení. Lidé, kteří prošli psychotickou zkušeností, mají ostych a mají nedůvěru sami k sobě. Nejsou si jisti, co je reálné, co můžou sdělit druhému a co by mohlo být považováno za projev nemoci. Mají špatné zkušenosti s tím, co si mohou dovolit říci. Protože když jsem to udělala, řekla jsem to mámě, tak na mě máma zavolala záchranku.

Mluvil jste o lécích ze skupiny neuroleptik. Nemají podobný vliv i antidepresiva? Často se hovoří o emoční oploštělosti.

Mají podobný vliv. Od antidepresiv se očekává, že člověk nebude depresivní, ale málo se mluví o tom, že antidepresiva a léky proti úzkosti vyvolávají emoční oploštělost. Neschopnost prožívat radost. Já říkám, že psychofarmaka ať už se jedná o antidepresiva nebo neuroleptika uřezávají hroty všech emocí. A pak se člověk může stát úplně placatým. Ale je to všechno reverzibilní, to znamená, že to je návratné. Když budu užívat méně léků a budu užívat jenom ty léky, které mají co nejmenší vedlejší účinky a jenom po nezbytně nutnou dobu, zase se všechno spraví.

Jak byste řešil dilema, že buď budu brát léky a budu bez emocí, ospalý, unavený a třeba ještě tlustý, a žádná holka si mě ani nevšimne, anebo budu fešák, ale budu bláznit. Tak co si mám vybrat?

To bychom se mohli zeptat každého psychiatrického pacienta, co si v minulosti vybral. Kdybych sám byl postaven před takovou otázku, tak bych nevěděl, ale podle svého založení bych asi spíš volil emoční otevřenost. A riskoval bych, že se z toho zblázním. Mimochodem zamilovanost je mnohými odborníky považována skoro za projev nemoci. Když se člověk do někoho doopravdy zabouchne, tak nevnímá jeho chyby. Netýká se to jenom mužů, ale samozřejmě také žen a dívek. Když se dívka do nějakého chlapíka vřele celým srdcem zamiluje, jako by nevnímala, že není úplně ideální člověk. Taková láska představuje jakési jemné šílenství. Téměř bludné vnímání je často doprovázeno halucinacemi. Láska s sebou skutečně nese i něco z halucinací, které ten blud posilují. Zvláště v prvních měsících člověk pluje na psychotickém obláčku, ale ten obláček se časem rozplyne a teprve potom vidíme realitu, která je taková přízemnější. Sexuologové říkají, že zamilování trvá maximálně dva roky. A také do dvou let se rozvádí polovina nebo třetina manželství a partnerských vztahů.

Většina z nás by se docela ráda takhle občas zbláznila, ale problém je v tom, zda to lidé s dispozicí k onemocnění psychózou nemají o dost těžší.

Už jsem mluvil o bariérách, které vycházejí z jáství, z toho jak sám sebe vnímám, jak vnímám svoje ego a zmiňoval jsem velmi nízké sebevědomí těch lidí, kteří onemocněli, dostali se do blázince a mají s tím velmi bytelnou zkušenost, být zavřený za mřížemi a podobně. Říkají si, já na tu holku nemám. Podobně, jako jsem já tehdy neměl na Evu. Byla to krásná vysoká blondýnka. Neměl jsem na ni. A kdybychom šli ještě hlouběji, tak by se dalo uvažovat o zábranách, které jsme získali v období raného dětství. Jestliže jsou rodiče naplněni velkou úzkostí a velkým strachem o dítě, takže své děcko nikam nepustí, protože tam venku hrozí zlo, bůhví co by ti tam mohli udělat, zůstaň doma chlapečku, tady jsi v bezpečí, tak to u dospívajících i dospělých jedinců může vyvolat velkou bariéru.

Mohou vytvořit bariéru po navázání partnerského kontaktu i důsledky léčby?

Určitě ano. Možná bychom mohli v zásadě rozlišit bariéry na psychologické a farmakologické. Ty psychologické jsem se snažil popsat před chvilkou a ještě by se objevily nějaké jiné. Léky mají určité vedlejší účinky, ale vedlejší účinky má každá tableta, i acylpyrin má vedlejší účinky. Neuroleptika, antidepresiva a léky, které se užívají jako stabilizátory emočních výkyvů, mají poměrně silné vedlejší účinky. I třeba lithium, které se stále ještě podává. Také elektrošoky mohou mít vedlejší účinky. Způsobují poruchy paměti, při větším počtu vedou k oploštění emocí a v krajním případě k vygumování osobnosti. Člověk, který projde nějakou psychotickou zkušeností, melancholií, těžkou depresí, což je jedna z indikací pro elektrokonvulzivní terapii, takový člověk má už hodně nakoupeno. Ten už bez naší účinné podpory nebude raději vyjadřovat žádné emoce.

Je to způsobeno tím, že tito lidé už po tom všem nejsou dost citliví?

Naopak bývají velmi citliví, někdy až hyper citliví a tím pádem velmi zranitelní. Proto dělají mrtvého brouka, který ztuhne v důsledku nadměrného ohrožení. Nedávají najevo emoce a neříkají, co si myslí, protože několikrát v minulosti dostali na frak. Párkrát vyjádřili něco ryzího, co v sobě cítili a skončili v blázinci. Předtím jim třeba nadávali rodiče, co to děláš, chodíš rád do kostela, proč se chováš tak divně, a pak zas na ně hulákal někdo v blázinci a myslel si, že člověk, který má psychotickou zkušenost, to nevnímá.

Jak se má zamilování k intimitě a k sexu?

Když začnu od konce, sex je přirozeným vyústěním jednoho z našich pudů, konkrétně pudu rozmnožovacího. Ale lidi si pletou sex s intimitou. Intimitu můžete zažít z letmých doteků, třeba na procházce, když vezmete partnerku nebo partnera kolem ramen a jemně ho pohladíte. Nebo když na běžkách jdete na nějaké vrcholy v Krkonoších, v Jeseníkách, jste tam jenom vy dva, vidíte zapadající slunce, zasněžené stromy. Intimitu můžete zažít i v posteli s nějakou milovanou osobou, když spolu sdílíte nejenom postel, ale i vnitřní prostředí, když si kolem sebe vytvoříte něco hezkého, tak to je intimní spojení a nemusí to být jenom pohlavní akt. Jak jsem říkal, řeč, smích, pláč takové hluboké city jako je láska, ale stejně i nenávist, to je fakt specificky lidské. To máme zase jenom my a tam patří intimita.

JOSEF GABRIEL

FOTO JAN RASCH

ILUSTRACE TOMÁŠ VANĚK / ***KYTKA 13***

JARO A VĚCI S TÍM SOUVISEJÍCÍ

Začíná se zelenat tráva, rozkvétat příroda, v celé zvířecí říši začnou námluvy … a mezi lidmi? On hledá ji, ona hledá jeho … on hledá jeho … ona hledá ji … najednou nechce být nikdo sám. A člověk odkázaný na invalidní vozík není výjimkou.

Spousta zdravých lidí si myslí, že člověk na vozíku myslí jenom na svoje zdraví, svoje nemoci, svoje bolesti a jediné, co ho trápí je to, že nemůže chodit. Jenže i člověk na invalidním vozíku myslí na to, že by se rád projel parkem, zastavil se pod stromem, držel někoho za ruku, povídal si s ním vesele i vážně. A budete se možná divit, ale myslí i na to, že by někoho objal a líbal a jaké by to bylo, kdyby někdo líbal, objímal a hladil jeho. …

Ano, někteří vozíčkáři mají štěstí, najdou partnera. Zvláště ti, kterým se stal úraz až v dospělosti, ví už co a jak dělat, jak postupovat, kde hledat, co říkat. Ale jsou i tací, kteří jsou na vozíku od dětství, nebo jsou hodně postiženi, a tudíž žijí se svými rodiči, kteří se o ně starají, pomáhají jim. A to často bývá kámen úrazu, protože zvláště rodiče si (z neznámých důvodů) myslí, že jejich dítě přece takové věci, jako je sex, nezajímají. Že má dost jiných problémů. A to je velký omyl.

Rodiče pak bývají nemile překvapeni, když se, náhodou, jejich už dospělé dítě odkázané na invalidní vozík, přesto zamiluje. Často musí odpovídat na otázky typu: „proč chceš odejít?“, „proč chceš partnera?“, „co ti doma schází?“ a podobně. Mnohdy slyší i vrcholně nevhodnou otázkou „a co s ním (s ní) budeš dělat?“

Úraz nebo onemocnění a konec?

Člověk se ocitne na invalidním vozíku nejčastěji po autonehodě, skoku do vody, pádu ze stromu, nebo v důsledku onemocnění (roztroušená skleróza, myopatie a mnoho dalších). Některá nervosvalová onemocnění připoutají člověka na invalidní vozík už v dětství, někteří na něm skončí až v průběhu svého života. Podle toho je i jejich vztah k sexu různý. Hodně totiž záleží i na tom, kde žijí, jak a s kým. Někteří můžou žít sami, pouze za dopomoci pečovatelů, nebo osobních asistentů. Často mají svůj byt, nebo žijí v penzionech, kde mají hodně soukromí, nejsou nečekaně rušeni, můžou se zamknout, můžou přijímat návštěvy, trávit s nimi celé hodiny, nebo i noc.

Někteří musí žít s rodiči, někteří v ústavech sociální péče. Obě tyhle skupiny to mají mnohem složitější. Rodiče bedlivě sledují, kdo tam je, jak dlouho, rádi „zapomenou“ zavřít dveře, nebo se přijdou zeptat, jestli něco nechtějí (kávu, čaj, sušenky … důvod na kontrolu se vždy najde). A aby tam tato návštěva strávila noc, a ještě k tomu ve stejné posteli, tak to už vůbec ne. Rodiče jsou

nejraději, když je jejich dítě neustále doma (bez ohledu na věk) a když přece jen trvá na tom, že ven půjde, zahájí „výslech“ – kam jde, s kým jde, proč tam jde, co tam bude dělat, kdy se vrátí … Odmítají fakt, že jejich dítě, i když je odkázané na invalidní vozík, je muž, nebo žena, se vším všudy, teda i se svými sexuálními potřebami.

Spousta rodičů dospělých dětí odkázaných na invalidní vozík tvrdí, že jejich dítě na to nemyslí, jejich dítě má jiné starosti, nebo dokonce, že jejich dítě je přece slušně vychované. Ale někdy jsou rodiče hnáni učiteli ve škole, nebo vychovateli, kteří je hned při prvních náznacích zájmu mladého člověka na vozíku o opačné pohlaví (zkoumání zad dívek, jestli nosí podprsenku, například), posílají handicapované dítě k psychologovi, nebo psychiatrovi pro prášky na uklidnění, utlumení, jenom, aby měli ve třídě klid. Někdy se člověk odkázaný na invalidní vozík žijící s rodiči, nebo v ústavu uchyluje aspoň k masturbaci, a pokud má možnost, tak na počítači sleduje porno. Do chvíle, než ho při tom přistihnou rodiče, nebo personál ústavu.

Fuj ty prase

Když matka vstoupila do pokoje, aby se zeptala Karla, jestli náhodou něco nepotřebuje, našla ho, jak upřeně hledí do počítače, na tváři blažený úsměv.
„Co sleduješ?“
A aniž by počkala na odpověď, prudce otočila monitor počítače k sobě.
„Porno? Fuj, ty prase!“
„Proč?“ Nechápal Karel. Už mu bylo dvacet a tyhle věci považoval tudíž za normální.
„A kde máš tu ruku?!“ Zakřičela úplně hystericky matka. „Okamžitě přestaň a běž se umýt!“
Otočila se k odchodu se slovy: „Čeho jsem se to dožila?! Můj syn a takové prase!“
Karel se zhluboka nadechl: „Mami, mně už bylo dvacet. Jsem dospělý muž! Tatínek to nikdy nedělal?“
Matka zrudla: „Ty prase! No a co když ti je dvacet? Ve svém stavu na to nemáš ani pomyslet! A tatínka do toho nepleť! Ten byl zdravý!“
Ještě hůř dopadl Jirka, když se ho maminka zeptala, co by si přál k pětadvacátým narozeninám. „Konečně najít nějakou ženu.“ Maminka s ním následující den zašla k psychiatrovi pro léky na utlumení.

Milování je skvělé

Sex (nejen pohlavní styk, ale i jiné milostné hrátky) má spoustu pozitiv. Patří k životu a měl by se stát dostupným a normálním, patřícím k životu, i lidem s různým zdravotním handicapem. Mimo jiné totiž také přispívá k posílení imunitního systému. To proto, že člověk přichází do kontaktu s bakteriemi toho druhého. Jak při líbání, lízání i jiných intimnostech. A dobrá imunita je velice důležitá pro každého a pro člověka s handicapem, pro člověka zdravotně znevýhodněného, obzvlášť.

Dále: při sexu a sexuálních hrátkách se vylučuje hodně estrogenu, důležitého hormonu, díky kterému je žena krásnější, smyslnější, díky němu se ženám upravuje cyklus (a to je hodně důležité, ženy na invalidním vozíku, či s jiným zdravotním handicapem, často trpí různými poruchami cyklu). Díky dostatku estrogenu se upravuje i hladina ostatních hormonů v krvi – a to bez chemických léků. A dostatečná a vyrovnaná hladina hormonů v těle každého člověka je velice důležitá.

Tělo při sexu a sexuálních hrátkách vylučuje více endorfinů, zvaných též hormony štěstí.

Jeho účinky na lidský organizmus jsou srovnávány s účinky drog (vyvolává dobrou náladu, pocity štěstí, spokojenosti…), ulevuje od napětí a stresu. Díky sexu se také tlumí agresivita, zlost, vzteklost (a to je zase zvlášť pro některé muže s handicapem, kteří mívají hodně nashromážděné, nevybité energie, dobré).

Díky sexu se dále také snižuje vnímání pocitu bolesti . To je velmi důležité, hlavně lidé celý den sedící na invalidním vozíku, lidé chodící o berlích, často trpí nejrůznějšími bolestmi a berou kvůli tomu spoustu léků, které jsou jednak drahé, jednak jim zbytečně zatěžují jak ledviny, tak hlavně játra). Při pravidelném, nebo aspoň občasném sexu, klesá, jak už jsme říkali, spotřeba analgetik (léků proti bolesti). Sex, samozřejmě, neodstraní příčinu bolestí, (nenapraví třeba opotřebované klouby), ale může snížit vnímání pocitu a intenzity bolesti.

Člověka dále při sexuálních aktivitách zaplavují vlny pohody, klidu a štěstí, tlumí se pocit strachu (někdy i fobie), snižuje se pocit úzkosti a paniky. Zvedá se sebevědomí – a to je u člověka s handicapem hodně důležité, sebevědomí těchto lidí bývá často velice nízké, zvláště u žen a u homosexuálů. Člověk je po styku či hrátkách celkově spokojenější, klidnější, vyrovnanější.

Pozitivních účinků sexu a sexuálních aktivit je víc. Ale co je velice důležité – díky tomu se také udržuje hybnost kloubů, jak už jsme vzpomínali výše. A to je u lidí s handicapem základ. U nich platí dvojnásob – snažit se udržovat volné, pohyblivé klouby a pružné, uvolněné, nezkrácené svaly, a to u všech diagnóz. I když

TÉMA / LÁSKA, INTIMITA, SEX

u sexuálních hrátek postižený člověk neprovádí žádnou gymnastiku, nějaký, byť sebemenší pohyb, se přece jen snaží dělat. A to je důležité a podstatné. Pro každého člověka s handicapem je každý (i ten nejmenší pohyb, nebo i jen snaha o pohyb) žádoucí a hodně důležitý. Ale pozor! Každý člověk je jiný a má i jiný vztah k sexu, jiný přístup ke své sexualitě, jiné pocity, jiné potřeby.

Zkoušet, hledat, experimentovat…

Lidé po obrně jsou v tomto směru na tom asi nejlépe – nemají poruchy citlivosti, tím pádem ani vzrušivosti. S čím ale mívají problémy stejně jak ženy, tak i muži po obrně, to je značně omezené množství poloh, výběr té správné polohy, ve které by po chvíli necítily tah, bolest… Nezbývá než hledat, zkoušet, nebát se experimentu a nesnažit se zaujmout polohu násilím. Spíš pomáhá nejprve chvíli v klidu ležet, volně dýchat, uvolnit celé tělo a poté pomalu, pozvolna se snažit zaujmout některou z poloh. Hodně pomáhá dlouhá předehra – pouze hlazení tváře, ve vlasech, po rukou… a až po delší době přejít na hlazení erotogenních zón. Pokud se i navzdory dlouhé pomalé předehře křeče přece jen vrátí, ihned se vraťte pouze k hlazení tváře, hraní si s vlasy, hlazení a líbání krku. Pomáhá to zklidnit se, uvolnit se.

Lidé se svalovou dystrofií a různými neurodegenerativními onemocněními to mají mnohem složitější. To, co zvládnou jeden den, na druhý den už zvládnout nemusí. Co dnes ztratí, už zpět nezískají. Je nutné, aby si dávali pozor na únavu a vyčerpání. Únava, ani ta slastná, nesmí přijít! Tady se hodně vyplatí pracovat více s fantazií. Může to být velice zajímavé a vzrušující.

VĚRA SCHMIDOVÁ

ILUSTRACE TOMÁŠ VANĚK / ***MONDRIANHADR44424***

EDNA,
BOHNICKÁ ŽENA

Edna Nová, blogerka a spisovatelka, odpovídá na otázky Tomáše Vaňka o chystané knize *Ženy z Bohnic*, ale na své si přijdou i sexuální loudilové, dívky s touhou po mateřství nebo bohnický personál. Tenhle rozhovor je horký brambor, chytejte a pochytejte, co se dá.

Jak jsi prožívala hospitalizaci v Bohnicích s farmako-rezistentní depresí? Jak na tebe to prostředí působilo?

Ze začátku jsem zřejmě do onoho prostředí dokonale zapadala, neboť jsem nebyla schopná si uvědomovat tamější reálie. Až když mě z té depky trochu dostali, tak jsem si řekla, že jako „dobrý“, ale že už tady nemíním příliš dlouho být. Ten režim je podivně kasárenský, lidé se plahočí nebo jančí, čas se divně táhne.

Byl šok z toho, jak to v Bohnicích chodí a vypadá, silným impulsem pro napsání tvé knihy Ženy z Bohnic?

Pro psaní nebyl impuls Bohnice, ale samotné psaní. To jsme tak na rodičovské s kámoškou seděly a říkaly si: „O čem teda psát? Když vše bylo už řečeno.“ Bohnice mi chvílemi přišly dost ohrané, duševní nemoci jsou stále znovu omílané ve světové i české literatuře. Ale po reakcích na předprodej knihy se ukázalo, že Bohnice táhnou, že lidé chtějí opravdu vědět, co se za těmi zdmi děje.

Kdo jsou tedy ženy z Bohnic? Předpokládám, že je velký rozdíl mezi tím, když některá z nich v Bohnicích v podstatě žije nebo se tam často vrací, a jiná je tam třeba poprvé a naposled?

Ano, jsou různé a přesto svým způsobem stále stejné, utrpení z nich dělá kopie, podobné trosky zmaru. Na první pohled rozdíl mezi „vracečkami“ a „nováčky“ asi pozná jen vycvičené oko. Ty pomyslné „stálé hvězdy“ a pouhé „návštěvnice“ jsou podle mě po obligátním Rivotrilu, který dávají asi všem, nerozpoznatelné, semleté, šedé, vyřízené.

Na besedě Studia 27, která je ke shlédnutí na internetu, jsi přečetla úryvek z knihy, který se týkal bojů o prostory toalet. Někdo chtěl soukromí na těchto místech, podle jiných to bylo ideální prostředí pro pokuřování a pití kávy. Zažila jsi i jiné takové boje?

Asi ne, vždy se jednalo o drobné osobní půtky. Ale téma záchodů lomcovalo tehdy skoro všemi. Obecně je boj o prostor velké bohnické téma, páč je to nedostatkové zboží. Člověk má postel a jinak pár ceťáků, nic více.

Ano, tak jsem to taky vnímal. Prostor pro nějakou intimitu v zařízení jako je Bohnice úplně chybí. Pokoje po 12 lidech, sprchy bez dělících ostění… Je vůbec možné se v takovém prostředí nezbláznit?

Myslím, že duševně zdravý jedinec by se klidně v Bohnicích zbláznit mohl. Jistá paní mi vyprávěla, jak musela z Bohnic odejít po týdnu, neboť by ji ze středně těžké deprese katapultovaly do nějaké černé propasti. Trochu mi přijde, že s tím i samotná nemocnice operuje, protože tehdy před lety bylo „terapeutické oddělení“ pro lehčí afektivní poruchy to nejhezčí „ubytování“, co se v Bohnicích dalo nalézt, pokoje po 4 maximálně, světlá budova. Zatímco ostatní pavilony byly právě jen černé ďuzny, velkochovny pro dvanáct pacientů. Vlastně mě napadá, že teď tak často zmiňované klecové chovy slepic jsou velmi příhodné přiblížení toho, kolik prostoru má lidská bytost v Bohnicích.

Jak myslíš, že by měla být vyřešena nějaká třeba přirozená sexuální potřeba lidí, kteří v zařízeních jako je psychiatrická nemocnice žijí dlouhodobě? Měly by mít právo na partnerský a sexuální život?

Tak za mě je už problém, že někdo žije v nemocnici dlouhodobě. Nemocnice není prostor k žití. A upřímně nevím, jak právo na sexuální život vymáhat na místě jako Bohnice.

Ve věznicích nebo zařízeních jako je psychiatrická léčebna může prý docházet k sexuálním interakcím, které jsou pro daného člověka netypické, a to z důvodu nedostatku jiných, přirozených možností. Píšeš i o tom ve své knize, nebo se těmto otázkám vyhýbáš?

Během deprese je libido na bodě nula, tudíž mě podobné věci během pobytu nezajímaly. A možná i následkem tohoto stavu jsem sex a podobné věci neregistrovala ani u druhých. Největší „wow“ pro místní drbny snad byl úlet naší „spolubydlící“ na toaletách kavárny v areálu Bohnic s někým, koho snad ani neznala hodinu. Ale tahle historka mi nepřišla ani příliš výjimečná, tudíž jsem ji v knize nezmiňovala.

Domníváš se, že je pro lásku, sex a intimitu podstatné mít svůj osobní prostor a své osobní hranice, případně také osobní integritu a svobodu? Říkám si, že všechno tohle v blázinci také chybí.

Pro mě je spíše téma „udržení vztahu“. Důvodem, proč jsem chtěla i odejít z Bohnic byla ztráta kontaktu s partnerem. Žili jsme každý v úplně jiné galaxii. Jasně, chodil na návštěvy a já se pak vracela k nám domů během vycházek. Ale on tehdy přemýšlel, zda mu ten vztah za všechny tyhle blázniviny stojí a já si dál v Bohnicích představovala, jak to bude skvělé, až budeme spolu. Tudíž dvě diametrálně rozdílná hlediska.

Tvá knížka je, jak jsem zmínil i při besedě s tebou, docela popisná, naturalistická a bohatá na kontexty - a nemusí tedy být zrovna destigmatizační. Věříš, že je možné přispívat k destigmatizačním aktivitám a přitom nelhat, nenechávat si nic pro sebe?

Vidím destigmatizaci v samotném „sdělování". Ne v tom, že budeme tvrdit, že lidé s duševním onemocněním jsou zlatíčka, dokonalí domestikovaní domácí mazlíčci. Ale stala se mi zajímavá věc. Jedna nejmenovaná organizace, jejíž činnost souvisí s péčí o lidi s duševním onemocněním, měla zájem o mou knihu, šla jsem s nimi na nezávaznou schůzku, abych jim knihu představila. Knihu jsem jim pak i poslala. A od té doby ticho. Dvouměsíční ticho. Asi se jim kniha nezdála dost „sluníčková", nějak nesplňovala jejich nároky na „osvětovou literaturu o duševním zdraví". A přitom mně přijde kniha docela střízlivá, nepopisuji žádná zvěrstva, která líčí kolikrát pacienti na Neklid.net, sama jsem celkem slušný příklad vyléčení… Prostě něco na té knize bylo pro účely zvýšeného povědomí o duševním onemocnění „špatně".

Pokud budeš psát další knížku, o čem bude? Jaká témata tě zajímají?

Mám slabost pro bizarní, nekonvenční postavy. Různé sociální, dramatické peripetie. Mám rozepsané povídky, ovšem poslední dobou vidím, že hodně autorů píše fikci, jenže fikce není pro lidi až tak lákavá, tudíž máme hodně spisovatelů, ale málo čtenářů. A tak teď dumám, jaké téma „inspirované skutečností" by mohlo lidi nalákat k usednutí ke knize. Jsem v tomto bodě trochu v krizi, marně něco hledám.

Tak to bys mohla psát o mně. Myslím, že by to lidi zaujalo. Na svém blogu si často s humorem utahuješ z různých sexuálních loudilů. Je to často obraz neúspěšného muže, který selhává ve vztazích. Jako takový muž se o tuto otázku intenzivně zajímám. Kdo je podle tebe sexuální loudil, čím se vyznačuje a kde a proč se toto nové plemeno vylíhlo?

Myslím, že jen jeden článek na blogu se o nich blíže zmiňuje. Tak stoprocentní sexuální loudil je ten dotyčný, který cizí ženě napíše výzvu k sexu případně ji rovnou bez varovaní „obšťastní" nějakou fotkou svého přirození. U těchto extrémů by mě opravdu zajímalo, kde se toto plemeno vylíhlo a proč. Pak jsou samozřejmě loudilové specifičtí, zřejmě nespokojení se svým životem, kteří si přidávají do přátel kdejakou ženu, kterou se snaží uhnat podivnými věcmi jako jsou blikající kytičky či nekonečně tunou banálních otázek „co děláš, jak se máš".

Mně přijde úděsně hrozné, že existují jedinci, kteří mi napíšou, že si za podobné „amanty" můžu sama díky své profilové fotce. Na mé profilovce je foto mého obličeje (nic víc, nic míň), bez jakýkoliv forem lascivnosti či obscénnosti.

Mě k sexuálnímu loudilství vede samota, neuspokojenost a blízkost internetu, který se zdá obsahovat celý svět plný možností. V jistém smyslu mi jsou pak všechny tyto možnosti bližší než bezpečí, které zažívám u obrazovky svého počítače. Nutno říct, že jsem se při svém loudění nebo vyluzování různých zpráv se sexuálním podtextem ještě nesetkal s onou vytouženou realitou. A možná je to dobře. Co se dá začínajícím sexuálním loudilům podle tebe doporučit?

Haha! Doporučení je asi následovné: „neposílat žádné fotky bez předchozí domluvy". A aby něco „vyloudil" nesmí působit jako „loudil".

Tak to nevím, jestli bych zvládl. Zní mi to docela paradoxně. Jak se vlastně tvoji nejbližší staví k tomu, že o nich často na blogu píšeš? Nemají někdy závrať z toho, že se na jejich životě podílí tisícovky čtenářů?

Tak ex-partnerovi přímo vadil, byl popuzen a znechucen, tudíž ho nečte a díky tomu spolu dál můžeme normálně komunikovat. Můj ex-partner se dopouštěl jasné chyby: vše bral doslovně. On je blog dost zjednodušené, lehce bulvárně cynické čtivo, které nelze vykládat jako „pravdu pravdoucí". Nelžu, jen realitu popisuju s výraznou nadsázkou, tu něco vynechám, tu něco podám v jiném kontextu.

Můj současný partner si mě na blogu vyhlídnul, na podkladě něho mě oslovil. I když o něm píšu někdy nemile, tak je mu to šumák, není přecitlivělý. A blog čtou i prarodiče.

Všiml jsem si, že sleduješ komentáře lidí pod svými texty nebo pod rozhovory, které jsi v médiích poskytla. Myslíš si, že pisatelé těchto vzkazů si to zaslouží?

Není to vždycky příjemné, ale jejich komentáře jsou jakási zpětná vazba. U svých článků se snažím odepisovat všem, páč mi to přijde slušné. U rozhovorů mě fascinuje míra předsudků či nesmyslů, které jsou dotyční schopni napsat. „Ženská na antidepresivech by neměla mít děti", „Takhle divně mluví a ksichtí se kvůli elektrošokům"… To mě pak nutí reagovat kvůli jiným lidem s duševním onemocněním, protože třeba hodně žen řeší, zda dítě ano, zda ne, jak je to s léky, jak to zvládne… A pak si přečte od deseti debilů, že by dítě mít radši neměla, protože chudák dítě závislé matky na antidepresivech…

Tak to je fajn, že se takhle věnuješ osvětovému působení. Držím palce v dalších tvých aktivitách a děkuji za rozhovor.

TOMÁŠ VANĚK

ILUSTRACE LENKA VERNEROVÁ

Intimní život
lidí s duševním onemocněním
aneb o čem se s námi psychiatři neradi baví

Duševní onemocnění na rozdíl od nemoci jater je onemocnění celého člověka a zasahuje do všech oblastí lidského života. Je potom samozřejmé, že ovlivňuje i sexuální život. Každý člověk například s úzkostnou poruchou si sám zažil, jakou paseku dokáže tento problém z intimního života nadělat. Osobně trpím úzkostmi už dvacet tři let a od začátku mi to v této oblasti komplikovalo život. Zachvacoval mě nepřekonatelný stud a to mě vedlo k odkládání pohlavního styku na dobu neurčitou, do té doby, než už bylo opravdu trapné být panna. Zároveň jsem se ale tímto způsobem vyhnula pohlavním chorobám a nevítaným těhotenstvím v době, kdy jsem kvůli manické epizodě střídala nepříliš důvěryhodné partnery. Zamilovat se totiž vůbec žádný problém nebyl. Stačilo o sobě slyšet něco pěkného, případně pocítit zázračnou blízkost, které se mi jinak nedostávalo. Zároveň mě dokázal nadchnout i malý detail třeba na člověku, který se jinak svým vzhledem nemohl moc chlubit a to, že zrovna bral drogy, kradl a měl pouze základní školu jsem byla ochotná hodit za hlavu. To muselo sice takovému člověku připadat jako výhra v loterii, protože jsem byla docela normální holka ze solidní rodiny a s vysokým IQ, nicméně brzy splakal nad výdělkem, protože mě záhy na to oslovil nějaký drobný detail na někom jiném. Máma se mě jednou zeptala, proč tak střídám partnery, jestli je to tím, že mám tak ráda sex, ale opak byl pravdou, na sex nikdy nedošlo. Sice mi to, jak už jsem psala, v mnohém pomohlo, ale postupem času mě to čím dál víc trápilo a mé partnery taktéž. Když jsem se po večerech zabývala svou identitou, přemýšlela jsem, mezi jaký druh sexuální orientace bych se zařadila a v té době jsem se označila za asexuála a nijak mě to nepotěšilo. Měla jsem tehdy dlouhodobý vztah a o leccos se snažila, ale bolelo mě to a vždy jsem to chtěla mít co nejrychleji za sebou. V té době mě dost štvalo, že je sex tak oblíbené téma v časopisech, a hlavně mě strašilo, že se všude mluvilo o tom, že na vztahu bez sexu je něco špatně. To značně nahlodávalo můj pocit bezpečí a stability a časem způsobilo, že se mi vztah rozpadl. Díky tomu se mi ale přihodil zázrak. Narazila jsem na zkušeného muže, pocítila k němu důvěru a tím pádem z velké části zmizela moje úzkost a najednou byl sex možný. To mi v pětatřiceti letech otevřelo celou neprozkoumanou oblast a po nešťastném rozchodu s tímto mužem se rozjela nesčetná sexuální dobrodružství. Do dneška cítím vděčnost, že jsem byla zbavena svého odporu k sexu, který byl mým prokletím. Nicméně tak dobrodružně už nežiji. Mám dlouhodobý vztah a vše je se mnou nenapravitelně v pořádku.

Lidé s duševním onemocněním řeší v sexu různé problémy, úzkosti jsou jen jedním z nich. V podstatě je sexuální život lidí s duševním onemocněním jistý druh překážkového běhu. Pro někoho je překážkou stud nad vlastním tělem, například proto, že značně přibral po antipsychotikách či antidepresivech nebo jiném druhu pokrmu. Případně může mít člověk špatný vztah k vlastnímu tělu a sám k sobě obecně a to je samozřejmě problém, protože v intimním vztahu často dochází k hodnocení těla toho druhého, nebo se hodnocení alespoň předpokládá. Dalším velkým problémem jsou sexuální traumata, která se u lidí s duševním onemocněním objevují hojněji, protože jsou právě ony často příčinou duševního onemocnění. Situaci samozřejmě komplikují i vedlejší účinky psychiatrických léků, ať už způsobují přibývání na váze anebo neschopnost erekce.

Přestože je toto téma pro spokojený život dost zásadní, je v péči o lidi s duševním onemocněním zanedbávané. Nezabývá se jím například ani Recovery star nebo I-roc a pokud s tímto tématem pacient sám nepřijde, nezabývá se jím ani psychiatr nebo psycholog. A je jasné, že otevřít toto téma je i pro samotného pacienta náročné a potřeboval by povzbuzení. Ačkoli se o sexu mluví všude v médiích, jedinec jej stále prožívá jako tenký led, po kterém je nebezpečné šlapat. Přitom by člověk i v této oblasti uvítal podporu, pochopení a určitý druh doprovázení.

KATEŘINA MÁLKOVÁ

Nenávidím Tě!
Neopouštěj mě...

...tyto dvě věty, které se objevují i v titulu známé knihy, pro většinu lidí nemají přílišný význam, avšak někteří z nás se v nich zcela jasně poznají – my, lidé s hraniční poruchou osobnosti (HPO).

ILUSTRACE TOMÁŠ VANĚK / ***PORTRÉTY DANDYŮ 24T***

Vztahy, láska a všechno s nimi související může být pro nás na jedné straně něco, bez čeho nedokážeme existovat, ale na druhé zdrojem nepředstavitelné bolesti, která nás dokáže dohnat až na práh života a smrti. Ne u každého s hraniční poruchou osobnosti musí být reakce takto extrémní, tak jako je každý hraničář originální a jedinečnou osobností, liší se i prožívání a chování ve vztazích k druhým a zejména k milostným partnerům.

Čím to, že je pro nás láska a soužití, něco zcela přirozeného mezi lidmi, natolik problematické, že se to stalo jedním z kritérií pro stanovení diagnózy HPO? Slečna B. Popisuje svou zkušenost takto: *Nikdy jsem nedokázala být sama. Když jsem byla bez partnera, cítila jsem se strašně opuštěná i mezi lidmi a kamarády. Noci, kdy jsem nemohla jít někam do společnosti a někoho sbalit, jsem probrečela, přejídala se, pila a kouřila jednu cigaretu za druhou. Jako bych neuměla být sama se sebou. Jenže s partnerem to vlastně nebylo o moc lepší. Na začátku to bylo jako v pohádce, osudová láska, nic kromě něho neexistovalo, pokaždé byl ten muž naprosto dokonalý a skvělý, rozuměli jsme si úplně ve všem a já jsem se cítila sebejistá a milovaná, několik týdnů jsme skoro nevylezli z postele. Hodněkrát jsme spolu začali hned bydlet. Ale po několika měsících se to nějak zlomilo. Chvíli mi na něm všechno vadilo, nesnášela jsem ho, každý projev lásky mě skoro dusil a měla jsem pocit, že kvůli němu nejsem sama sebou. Jenže pak se to zase otočilo, všechny ty chyby na něm jako by zase zmizely a potřebovala jsem jeho pozornost a blízkost. A když jsem ji nedostala, bylo mi strašně, cítila jsem hroznou bolest, jako bych měla v hrudi díru. Snažila jsem se ho svádět, ale pokud to nevyšlo, musela jsem si ublížit, aby ty strašné pocity přestaly.* Takovýto průběh vztahů je „statisticky" velmi typický. Nemusí to tak ale zůstat po celý život. Velmi účinně napomáhá schopnosti zvládat vztahy vhodná psychoterapie. Navíc kolem 30.-40. roku věku se často zmírní hraniční rysy a velká část lidí s HPO má vztahy stabilnější (Grambal a kol., 2017).

Někteří lidé s HPO mají potřebu být velice obětaví, a to dokonce na úkor sebe sama. Často jsem si našla partnera, který měl sám nějaké potíže. Pečovala jsem o něj, zahrnovala ho láskou, snažila se mu pomoci. Obvykle se mi také projevy lásky vracely a krmily můj (bezedný) hlad po citech. Obvykle asi po roce jsem se ale cítila naprosto vyčerpaná, zoufalá, měla jsem čím dál častější depresivní epizody. Potíže partnerů se příliš nelepšily, a pokud jsem polevila ve své péči, měla jsem silné výčitky a cítila jsem se jako zlý

člověk. Navíc to někteří partneři nesli velmi nelibě, došlo na výčitky, konflikty, dokonce fyzická agrese, které jsem ale hned vytěsnila, přehlížela, bála jsem se, že by se to celé „zvrtlo" a partner by odešel. Houpala jsem se od představy dokonalosti daného vztahu, přes obviňování sebe či partnera, po děsivou úzkost z opuštění. Až přišel jakýsi „horizont událostí", z minuty na minutu jsem přestala k partnerovi mít jakýkoli citový vztah, najednou byl pro mě zcela cizí člověk, jako by se mi rázem celý ten rok smazal z paměti. Teprve když jsem si uvědomila, že nemohu vydávat víc emoční „energie", než stíhám dočerpat, a také že druzí mají stejnou odpovědnost za svůj život, jako já za ten svůj, dokázala jsem najít ve vztazích zdravější rovnováhu.

Obětavost samozřejmě nebyla mým jediným problémem. Například černobílé vnímání, tzv. splitting, způsobovalo, že jsem jak sebe, tak partnera vnímala jako pohádkové postavy – dobrá královna nebo zlá čarodějnice, hrdinný rytíř nebo zlý vlk. Velkou úzkost způsobovala nejistota, kdy se kladný hrdina změní v záporáka a naopak, což mohlo nastat kdykoli a kvůli maličkosti. Pokud jsme se navíc v danou chvíli oba proměnili v opačné póly dobra a zla, dostávala jsem se do extrémních emočních stavů, cítila jsem nesnesitelnou bolest či úzkost „k zešílení", která nešla ničím utlumit a z mého pohledu trvala nekonečně dlouho.

Vztahy minulé mohou pro člověka s HPO být spouštěčem emoční houpačky i v přítomnosti.„Hraniční" paměť dokáže promítnout vzpomínky, jako by se odehrávaly právě teď, ovšem často zkresleně, zabarvené momentálním emočním stavem a s obludně zdůrazněnými negativními stránkami.

Měla jsem kamarádství s výhodami asi rok a půl. Bylo to s kamarádkou, kterou přitahují muži. I přes její evidentní nedosažitelnost [nebo právě kvůli ní...] mě zachvacovala silná potřeba ji získat. Začátek byl úžasný, byla jsem velice silně zamilovaná – myslela jsem jen na ni, nemohla jsem se na nic jiné soustředit. Když jsme byly spolu, užívala jsem si společné chvíle, užívala jsem si vzájemný fyzický kontakt. Byť bylo ze začátku vše v přátelské a neškodné rovině, mně ten blízký kontakt způsoboval velice příjemné pocity. Moc dobře jsem si také byla vědoma toho, že i na ni to nějak postupně bude působit, věděla jsem, že postupnými, maličkými krůčky ji chytím do své sítě... získám si její důvěru, její náklonnost, byl to takový neutuchající vnitřní pocit, vnitřní intuice, že ji mohu získat. Nikdy to z mé strany nebylo cílené na vědomé úrovni.

Chtěla jsem jen někoho, s kým si budu blízká, kdo mě bude mít rád, koho bych mohla opečovávat a starat se o něj. Chtěla jsem toho dosáhnout a moje podvědomí si našlo cestu – je to určitý soubor rozhodnutí či činností, který mi vysílá automaticky do mého vědomí, ani mě v první chvíli nenapadne pochybovat... bylo to tak opravdové, upřímné, silné a plné lásky. Když nad tím přemýšlím zpětně, nejspíš to byla „manipulace" od samého začátku, což jsem si samozřejmě přiznat nechtěla. Je těžké si to přiznat, sebereflexe je náročná disciplína. Byla jsem o sobě přesvědčená, jak jsem milá, hodná, obětavá a pozorná, jak chci, aby se kamarádka cítila v bezpečí, aby cítila, že ji někdo má rád, mělo to pro mě vyšší smysl, naučit ji přijímat dobré pocity.

Ve skutečnosti mě k tomu vedl můj vlastní a ze své přirozené podstaty sobecký pud – touha po pocitu bezpečí a jistoty, pocitu sounáležitosti, přátelství a lásky. Jinými slovy jsem si hledala způsob naplnění pyramidy potřeb, kterou vymyslel pan Maslow [Maslowova pyramida potřeb]. Všichni, ze své podstaty, potřebujeme tuto pyramidu naplnit. Na spodní příčce jsou potřeby fyziologické – dýchání, potřeba vody, spánku, jídla. Tyto potřeby si většinou zvládneme ve vyšším věku naplňovat sami, v případě lidí s hraniční poruchou osobnosti občas pokulhává i to. Další stupeň je potřeba bezpečí a jistoty, třetí je potřeba lásky, přijetí a sounáležitosti, čtvrtá pocit úcty a uznání. Pátý stupeň, ten úplně na vrchu, je potřeba seberealizace. Podle amerického psychologa Maslowa, nelze naplňovat vyšší potřeby bez toho, aniž by byly uspokojené ty spodní. Nelze se věnovat seberealizaci, když nemáme dostatečný pocit bezpečí či nemáme dostatek jiných pocitů. S tím já jsem začínala, to jsem ve vztahu hledala... nebylo to s cílem někomu ublížit či záměrně manipulovat, bylo to s cílem nasytit potřebu a moci se posunout v životě dál (Maslow, 2014).

Hraničář je ale člověk složitý a jednoduché (či jednoduše) věci nepraktikuje, nebo spíše, ze začátku to neumí. Umíme někoho úžasně, nepřekonatelně milovat, dáváme mu vše, co můžeme, ale stejně, jako tyto emoce stoupají do závratných výšin, někde na opačné straně se dělá díra, díra, která klesá do nepředstavitelné hloubky a jednou za čas do ní, aniž bychom tušili, že se okolo ní ochomýtáme, spadneme.

Po čase jsem začala cítit zmatek, přestala jsem v daný vztah důvěřovat, začala jsem pochybovat. Začaly hádky, vypjaté situace, začaly mi vadit maličkosti, které se kupily. Následovalo odcizování, neměla jsem ráda projevy náklonnosti, pochvaly, velice razantně jsem je začala odmítat. Až to najednou došlo do bodu, kdy to vyšumělo. Láska, náklonnost, to vše se ztratilo. Přestala jsem mít chuť se s tím člověkem vídat, bavit se, psát si. Najednou pro mě zmizel. Uvědomila jsem si, jak mě náš kontakt vyčerpává, jak mi toho tolik bere a málo dává.

Paradoxně to je jedno z největších a nejlepších uvědomění. Uvědomit si, že vztah mi nic nedává a jen mi bere, smířit se s tím - to je způsob, jak jít dál. Pokud mám dostatečné množství sebereflexe, nebo alespoň snahy o ni, a snažím se zlepšovat, rozebírat svá životní rozhodnutí, postoje, myšlenky a pocity, mám šanci, že to jednou vyjde, že já z toho jednou vyjdu. Je to ale neskutečně psychicky náročné a vyčerpávající. Nicméně, díky osobnímu rozvoji mám šanci dostat se ze začarovaného kruhu svého jednání a vnímání.

Je možné, že do té díry spadneme 5x, 10x, 50x,... Mimo to, neexistují jen vztahové díry, máme i spoustu jiných – osobnostních děr - do kterých pravidelně padáme a zase z nich vylézáme a snažíme se na sobě pracovat. Ale když nepolevíme a budeme se nad sebou zamýšlet, jednou si všimneme, že ta či ona díra se začíná tvořit, vidíme její zrození, jindy zase uvidíme, že se zrovna daná díra nějakou událostí rozšířila či prohloubila. A jednou se stane, že tu díru v jejím počátku zrodu zasypeme, přeskočíme nebo překročíme... půjdeme svobodně dál...

My hraničáři postrádáme pevnou půdu pod nohama v podobě vlastního stabilního obrazu sebe sama, což by se dalo shrnout větou *Nevím, kdo jsem*. Stabilní oporu jsem vždy hledala v partnerově osobnosti a stávala se na něm závislou, tedy ve smyslu *On je, tedy jsem*. Pro schopnost mít životaschopný a netoxický vztah jsem musela změnit vzorce svého myšlení a chování, tedy vlastně vypnout problematického autopilota, odpojit tlačítka *Sebedestrukce* a začít opravovat program.

Tento proces je však ještě náročnější, než se může zdát: *„Změna představuje pro hraničáře obrovské úsilí, mnohem obtížněji zvládnutelné než pro ostatní, vzhledem k ojedinělé povaze této poruchy. Štěpení a chybějící stálost objektů společně představují hrozivou bariéru bránící důvěře v sebe sama i v druhé a vytváření příjemných vztahů. ... Aby mohl hraničář uvést změny do pohybu, musí se vymanit z bezvýchodné patové situace. Aby přijal sám sebe a druhé, musí se naučit důvěřovat, jenže důvěřovat druhým ve skutečnosti znamená důvěřovat sám sobě, tedy svému vlastnímu vnímání druhých. Musí se také naučit přijmout jejich stálost a spolehlivost – což je docela velký úkol pro někoho, kdo si stejně jako malé dítě myslí, že ostatní zmizí, když odejdou z pokoje."* (Kreisman, 2017, Portál) K pokroku mi pomohla nejen psychoterapie, ale také trénink efektivní respektující komunikace.

PEŤULA SCHÖNACKOVÁ** A **S. JELÍNKOVÁ

Najdete nás na:

Nejsempsychopat.weebly.com

www.facebook.com/nejsempsychopat/

*KRESBA GRAF N' ARQ / **MEU TERMOMETRO***

KRESBA GRAF N' ARQ / **GASOLINE**

„Bludná" láska

Vidím tě stoupat / z mé duše /
kde ti má vášeň / vystavěla příbytek.

Přirozeně už název této úvahy je navýsost pochybný. Je vůbec něco takového jako bludná láska? Co je na bludné lásce bludného? A není každá láska šílenstvím, v němž halucinujeme pestrobarevný svět plný laskomin tam, kde jsme předtím viděli pouhou šeď? Nenutí nás nepochopitelně zveličovat svůj předmět a oblékat ho do extravagantních šatů zakrývajících jeho všednost? Nenutí nás si bláhově myslet, že spojením s vytouženým/nou najdeme nějakou chybějící část sebe, jako kdyby někdo mohl najít sám sebe tím, že splyne s druhým? A jak jinak zdůvodnit zrod přesvědčení, že člověk nemůže dál žít bez někoho, bez koho se po celý svůj předchozí život docela dobře obešel? Není každá láska dočasným pomatením a zmatením smyslů, v němž rozum opouští své dlouho budované stanoviště a z generála se mění v blábolivého starce, jehož zvětralým moudrům nikdo nechce naslouchat? Nenutí každá láska k pošetilostem a neuvádí nás do stavů, v nichž sami sebe nepoznáváme, kdy sami sebe překvapujeme a děsíme? Není skrz vášeň náš smysl pro sdílenou realitu vždy nebezpečně nahlodán?

A přesto se odvažuji dát pracovně, z nedostatku jiných slov, která by mi přišla na mysl, mnoha tak různým podobám lásky tak stigmatizující název, i když s výhradou, a shrnout je pod jedno pojednání. Člověk je v řeči a myšlení ostatně vždy již odsouzen k příliš troufalé obecnosti. Bez nutné dávky zjednodušení by nešlo říct vůbec nic. A tak "bludnou" láskou nazývám lásku, jejíž reálná, anebo konsensuální (čili sdílená s druhými tak, že o ní panuje jistá základní shoda) složka je menší, než obvykle bývá, a fantazijní, soukromá zase větší, než obvykle bývá. Je to, jinak řečeno, láska, jejíž potravou je sen, která je snem nesena, která je mnohdy spíše než snem zrozeným z lásky láskou zrozenou ze snu či v krajním případě dokonce snem o lásce. A ten sen je tak silný, až se svým skupenstvím podobá vnější realitě. A tak jako je láska, jak se říká, mocná čarodějka, je tu něco ještě mocnějšího - totiž stát se z vlastních zdrojů čarodějem, který dokáže velkou lásku vyčarovat.

Co mám přesně na mysli? Možná jste se s něčím takovým setkali, z vlastní zkušenosti nebo z doslechu. Může se třeba stát, že v někom vzplane všepohlcující láska k někomu více či méně neznámému, a je jedno, zda jde o letmé či velmi krátké setkání nebo o nějakou celebritu, o které osobně nevíme rovněž nic. Ve fantazii pak leckdy tvoříme odezvu tam, kde podle soudu ostatních zeje velká prázdná díra. Anebo nás může po mnoho let milostně pronásledovat vše zakrývající přízrak někoho z dávné minulosti, třeba bývalého spolužáka či kolegy, a to navzdory tomu, že jsme s dotyčným neměli zas tak mnoho co do činění. Anebo se, v jiném případě, můžeme cítit na osobu opačného či stejného pohlaví nějak magicky či mysticky napojeni a mít pocit, že jsme si nevratně souzeni a celý vesmír pracuje v náš prospěch, nebo naopak cítit, že se vytouženým spojením nebes sami dotkneme.

Koření nějakého transcendentna k silné lásce často patří a nechci hodnotit, zda to tak ve skutečnosti nemůže být; bude to asi více otázka míry, co zde hraje roli. Může se jednat někdy vyloženě o formu posedlosti, se kterou nějaká osoba po dlouhou dobu opanuje veškeré naše myšlení a konání, aniž bychom byli třeba schopni uslyšet její "ne", a tak radši povoláme všechny ďábly a anděly, abychom si naději hýčkali. Anebo se nám naše věc lásky může zdát tak významná, že vnímáme celý svět jako protkaný vzkazy, ukazujícími cesty k našemu cíli, anebo vypovídající o tom, jak si zrovna stojíme. Může to být taková nevinná věc jako nápis na zdi či náhodný předmět ležící na ulici. V některých případech nám může v hlavě promlouvat hlas milovaného, a může to být třeba milovaný duchovní učitel či guru, který nás podle našeho názoru vede mnohem déle a mnohem důkladněji, než by on sám připustil. Ale což, třeba opravdu vede. "Bludná" láska často, jak už to u lásky bývá, představuje obrovský motor a pohon a jestli přivádí na cestu či na scestí, to mohou posoudit jedině bohové.

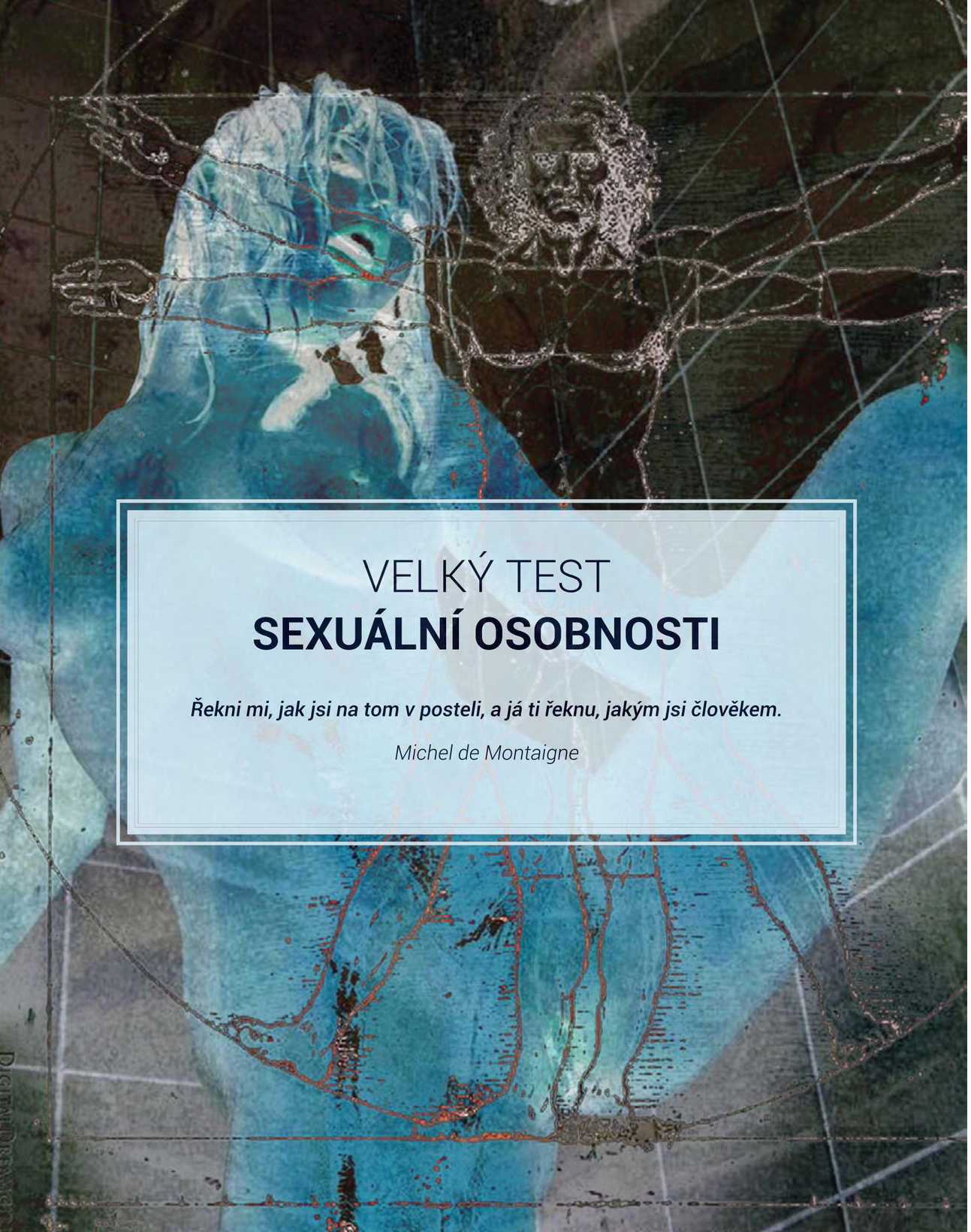
Abych se ale nesnažila psát obecně tam, kde to snad ani není možné, musím popsat svoji vlastní, dost extrémní zkušenost podobného druhu. Můj intenzivní déletrvající virtuální román s jednou ženou zahrnoval takové jevy jako přesvědčení o vzájemném telepatickém napojení, mluvení s ní v duchu ve formě velmi živých myšlenek, které se nezdály vycházet ode mě, pocity hořícího duchovního srdce, občasný pocit její fyzické přítomnosti, domněnku o ovládnutí mé vůle, očarování a uhranutí (zdravím Viktorku), mluvení s jejími fotkami (odpovídala) a hledání skrytých významů v jejích facebookových příspěvcích. Čím déle jsem si tuto podle všeho jednosměrnou lásku "pěstovala", tím složitější se zdálo od ní odpoutat, ale ač šlo někdy o zážitky trochu trýznivé, nemohu říct, že bych té zkušenosti úplně litovala.

Jak zde snoubit náhled s poezií, která je mnohdy pravdivější? Přes všechnu vratkost silné touhy, jejíž žár dokáže ztavit realitu, jsou mi takoví odhodlaní romantici milejší než jejich prozaičtí kritičtí pozorovatelé či dokonce soudci v podobě osob tlačících na zvýšení léčiv. Anebo než někdo, kdo nikdy v životě žádné velké milostné vzplanutí nezažil. Adepti "bludné" lásky se podobají divokým koním cválajícím v oblacích a jejich milostný život se mi zdá být utkán z éteru, nejjemnějšího a nejsvatějšího prvku. Mohou být snadno nazváni poustevníky lásky či jejími askety, mnohdy trpící jako Ježíš na kříži ve snaze spasit své vlastní holé bytí. Člověk "neuzemněně" milující je jako alchymista, k němuž skrz obyčejný objekt z masa a kostí začne promlouvat svou tajnou řečí Vesmír. Jako neohrožený hrdina zdolává hradby pofiderních realit a ve své pouti dosahuje až k hranici rajské zahrady, kde na něj čekají vytoužené plody - které jsou ovšem, kdo ví proč, tak trochu hořké.

Ano, taková láska má přirozeně svá úskalí. Často je zdrojem tak silných zážitků a tak zářivých barev, že její vplynutí do vybledlé matérie společně sdíleného světa, či její nahrazení něčím obvyklejším a přízemnějším, se zdá nemožné a nežádoucí. I hořké plody mohou ostatně nasytit. Ale jedno poznání může být velkou útěchou - seznáme-li totiž, že vzhledem k nesouměrné intenzitě podnětu to byla naše vlastní zář, naše vlastní bohatství, naše vlastní světlo a naše vlastní vůle, které to celé nesly, a toto vše zůstává naším majetkem, o nějž se můžeme příště opatrněji rozdělit.

TEREZA SAXLOVÁ

KRESBA GRAF N' ARQ / ***RAISE YOUR EYE***



VELKÝ TEST
SEXUÁLNÍ OSOBNOSTI

Řekni mi, jak jsi na tom v posteli, a já ti řeknu, jakým jsi člověkem.

Michel de Montaigne

1. Představ si, že si děláš dobře v nepřítomnosti jiné osoby. Koho si představuješ, že tvé sexuální aktivitě asistuje?

a. Přítele nebo přítelkyni - 0 bodů
b. Jiné přátele - 2 body
c. Filmové nebo jiné hvězdy - 2 body
d. Příbuzného mého partnera z otcovy nebo matčiny strany - 4 body
e. Příbuzného mého partnera z obou stran - 5 bodů

2. Jak jsi na tom s počtem sexuálních partnerů/ek za poslední čtvrt hodinu?

a. Ticho po pěšině - 0 bodů
b. Jen ve fantazii asi - 2 body
c. Právě jsem dokončil/a milostnou aktivitu - 4 body

3. Představ si, že přijdeš domů a nachytáš svého partnera nebo partnerku in flagranti s někým, kdo ti není dvakrát sympatický. Co uděláš?

a. Budu dělat jakoby nic a pustím se do práce. – 0 bodů
b. Zařídím si to tak, aby na to můj partner nebo partnerka dlouho nezapomněl, bude se muset vykoupit drahým darem nebo se s ním rozejdu - 2 body
c. Co je to in flagranti? - 2 body
d. Leknu se a pak mě odvezou. – 3 body
e. Přidám se k nim a krásně si to užiju. – 5 bodů

4. Když u ohně slyšíš zpívat píseň „Máš má ovečko dávno spát," představuješ si pod pojmem „ovečka"

a. Buřt, který právě opékáš – 3 body
b. Svého přítele/přítelkyni – 0 bodů
c. Někoho, kdo nedávno zemřel – 2 body
d. Nejdeš daleko a představuješ si ovečku – 4 body
e. Lámeš si nad touto písní hlavu a nemůžeš přijít na to, co tím chtěl básník říci – 3 body

5. Ve schránce jsi našel/la zapadlý dopis s červeným pruhem. Co si myslíš, že v něm bude?

a. Zaraduješ se, že je to dopis, od přítele/kyně, který/á se s tebou rozešel/la a nejspíš se chce vrátit, protože červená je přece barva lásky – 1 bod
b. Raději jej neotevřeš, protože červená je barva nějaké katastrofy a cítíš, že je správně, že dopis zapadl. – 2 body
c. Předpokládáš, že jde o pozvánku do BDSM klubu, kam ses nedávno přihlásil/a. – 3 body

6. Nedávno ti přidělili invalidní důchod. Proč si myslí, že jsi práce neschopný?

a. Protože mám tři penisy a to ačkoli jsem žena – 5 bodů
b. Protože z intimních důvodů nemohu nadále vykonávat práci, pro kterou jsem byl/a určen/a – 3 body
c. Protože včera mohutně pršelo – 1 bod
d. Protože mě srovnávají s mojí matkou – 2 body
e. Protože jistý člen důchodové komise byl předtím u nás na návštěvě, když jsem byl/a na služební cestě – 4 body

7. Jak si představuješ post-apokalyptický svět?

a. Jako peklo na zemi, tj. jako spoustu svobody dělat zvrácené věci. – 4 body
b. Tak, že už mi konečně dá pokoj ten homosexuál/lesba, který/a si tak navykl/a přicházet každý den v převlečení za jehovistu/ku. – 3 body
c. Jako logický výsledek mého snažení. – 0 bodů
d. Co to je apokalypsa? Nic nevím, nic jsem neviděl/a, nikde jsem nebyl/a, alibi mám. – 1 bod

8. Za jakých podmínek budeš moct naplnit své nejtajnější choutky?

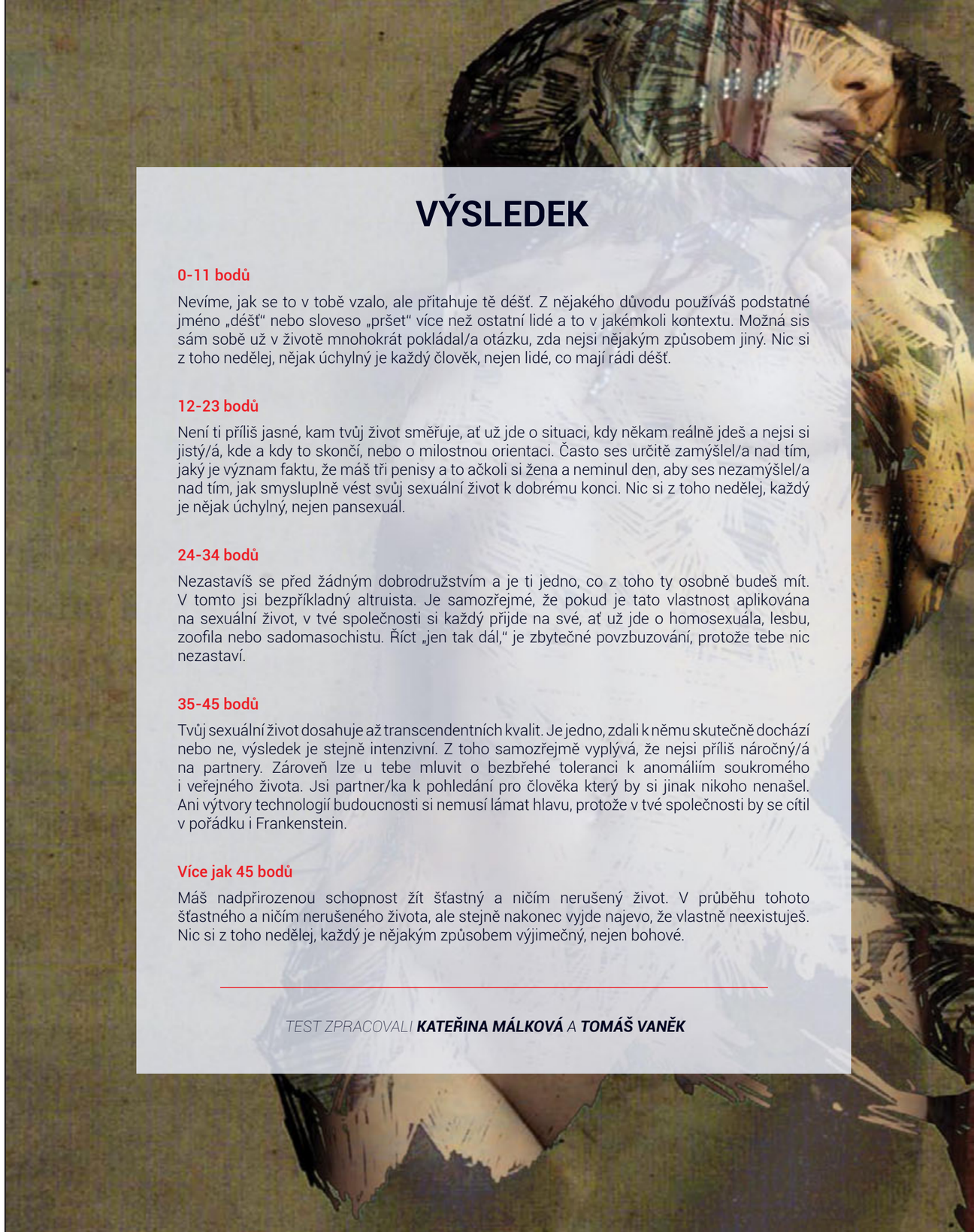
a. Až projde poslaneckou sněmovnou zákon o přestavbě neprosperujících čalounictví na sadomasochistické kluby. – 5 bodů
b. Až naprší a uschne – 1 bod
c. Až si našetřím a koupím si koně – 4 body
d. Až ministerstvo zdravotnictví uzná dudlíky za právoplatnou substituci při závislosti na kouření. – 3 body
e. Až magistrát vytvoří lůžkovou péči pro lidi v akutním stavu sexuální chtivosti a rozmístí lůžka po městě. – 5 bodů

9. Při výběrovém řízení na pasáka/bordel mamá ti položí otázku „Proč byste se právě vy měl/a stát členem/kou našeho týmu?“ Co odpovíš?

a. „V tomto oboru mám vysokoškolské vzdělání.“ – 0 bodů
b. „V tomto oboru mám šedesátiletou praxi.“ – 5 bodů
c. „V minulosti jsem se přesvědčil/a že vynikám v týmové práci.“ – 4 body
d. „A na jakou jsem se to vlastně přihlásil/a pozici? To víte, jsem dlouhodobě nezaměstnaný/a a proto se velmi snažím získat práci. Mám několik pohovorů denně, a pochopte, já už ani nevím, kde vlastně jsem a kam přicházím.“ – 1,5 bodu
e. „Protože to předpovídají hvězdy.“ – 3 body

10. Proč jsi takový ňouma/dylina?

a. No dovol! – 0 bodů
b. Protože sis do mě promítl/a představu své matky/otce. – 1 bod
c. Protože právě schválili zákon o dvojitém splachování exkrementů na veřejných záchodcích. – 3 body
d. Protože nic jiného mi přítel/kyně nedovolí. – 4 body
e. Protože ne a ne přestat pršet. – 1 bod



VÝSLEDEK

0-11 bodů

Nevíme, jak se to v tobě vzalo, ale přitahuje tě déšť. Z nějakého důvodu používáš podstatné jméno „déšť“ nebo sloveso „pršet“ více než ostatní lidé a to v jakémkoli kontextu. Možná sis sám sobě už v životě mnohokrát pokládal/a otázku, zda nejsi nějakým způsobem jiný. Nic si z toho nedělej, nějak úchylný je každý člověk, nejen lidé, co mají rádi déšť.

12-23 bodů

Není ti příliš jasné, kam tvůj život směřuje, ať už jde o situaci, kdy někam reálně jdeš a nejsi si jistý/á, kde a kdy to skončí, nebo o milostnou orientaci. Často ses určitě zamýšlel/a nad tím, jaký je význam faktu, že máš tři penisy a to ačkoli si žena a neminul den, aby ses nezamýšlel/a nad tím, jak smysluplně vést svůj sexuální život k dobrému konci. Nic si z toho nedělej, každý je nějak úchylný, nejen pansexuál.

24-34 bodů

Nezastavíš se před žádným dobrodružstvím a je ti jedno, co z toho ty osobně budeš mít. V tomto jsi bezpříkladný altruista. Je samozřejmé, že pokud je tato vlastnost aplikována na sexuální život, v tvé společnosti si každý přijde na své, ať už jde o homosexuála, lesbu, zoofila nebo sadomasochistu. Říct „jen tak dál,“ je zbytečné povzbuzování, protože tebe nic nezastaví.

35-45 bodů

Tvůj sexuální život dosahuje až transcendentních kvalit. Je jedno, zdali k němu skutečně dochází nebo ne, výsledek je stejně intenzivní. Z toho samozřejmě vyplývá, že nejsi příliš náročný/á na partnery. Zároveň lze u tebe mluvit o bezbřehé toleranci k anomáliím soukromého i veřejného života. Jsi partner/ka k pohledání pro člověka který by si jinak nikoho nenašel. Ani výtvory technologií budoucnosti si nemusí lámat hlavu, protože v tvé společnosti by se cítil v pořádku i Frankenstein.

Více jak 45 bodů

Máš nadpřirozenou schopnost žít šťastný a ničím nerušený život. V průběhu tohoto šťastného a ničím nerušeného života, ale stejně nakonec vyjde najevo, že vlastně neexistuješ. Nic si z toho nedělej, každý je nějakým způsobem výjimečný, nejen bohové.

TEST ZPRACOVALI ***KATEŘINA MÁLKOVÁ*** *A* ***TOMÁŠ VANĚK***

Jak přežít lásku

Zamyšlení nad knihou ***Věčný příběh romantické lásky*** od Roberta A. Johnsona

Kdysi mi psycholožka půjčila tuto knihu, která je psychologickým rozborem mýtu o romantické lásce, protože jsem se neustále potácela v různých srdcervoucích zamilovanostech a nejistotách ohledně mého dlouhodobého vztahu. Nakonec jsem stejně podlehla a vztah zničila, ale přesto mi kniha bude průvodcem po zbytek mého milostného a rodinného života.

Kniha se opírá o slavný příběh Tristana a Isoldy, který rozebírá a komentuje v termínech Jungovy psychologie. Příběh pochází z dvanáctého století a podle Johnsona toto dílo přispělo ke zrodu mýtu o romantické lásce, který od té doby ovládá západní civilizaci. Z pohledu Junga a jeho následovníků je „mýtus kolektivní ‚sen' celého národa v jistém historickém bodě. Mýtus však neži-je pouze v literatuře a ve fantazii. Okamžitě proniká do chování lidí, do jejich přístupu k životu – do praktického každodenního prožívání." Mýty mohou pronikat do našeho prožívání a chování, protože jsou součástí našeho nevědomí. V hlavě si celý život nosíme různé směrnice a návody, čemu věřit a jak se chovat, které, pokud jsou nevědomé, nezpochybňujeme, ale považujeme za danou věc. Tato kniha nás vede k tomu, abychom nahlédli do svého nevědomí a díky zvědomění jeho obsahů právě dokázali tyto leckdy zákeřné pravdy zpochybnit, případně je uvést do nového kontextu, a nenechali si jimi automaticky řídit svůj život.

Myslím, že každý sám u sebe pozoruje, že s romantickou láskou je určitý problém. Třeba není úplně dobré, aby nás bez našeho rozhodnutí vláčela sem a tam, kladla na nás požadavky, které když splníme, přijdeme o domov a bezpečí a až všechno ztratíme, nakonec se nám láska vysměje a promění se v suché listí. Kniha nám pomáhá pochopit, co se to s námi v těchto situacích vlastně děje a v čem problém romantické lásky vlastně vězí. Podobně jako je to se symptomy onemocnění, pomůže – jak nám často doporučují psychologové – když se podíváme na jejich spouštěč. To znamená, že se zamyslíme, jak se ten který symptom spustil, anebo obecněji, že hledáme příčiny svých problémů. Podobným způsobem přistupuje tato kniha k problému romantické lásky. Zabývá se vznikem tohoto fenoménu a jeho původ nachází jednak v první romanci o Tristanovi a Izoldě a jednak v lásce dvorské.

Když srovnáme dvorskou lásku se současnou romantickou láskou, najdeme u nich mnoho podobného, ale přece se tato láska v průběhu staletí vlivem modernizace trochu změnila a rozvinula. Původní dvorská láska měla tři základní charakteristiky, tedy pravidla: Rytíř a jeho dáma se nikdy neměli sexuálně stýkat. Nesmělo jít o vztah manželský. Milenci v sobě museli udržovat vášnivý žár lásky. „Mohli bychom očekávat, že kult lásky, který výslovně oponuje manželství, který podporuje vášnivý mimomanželský vztah a snaží se o jeho zduchovnění do věčné a nadlidské intenzity, bude chabý základ pro manželství a velice riskantní jako přístup k mezilidským vztahům. A přece jde o ideály, z nichž vyrůstají vzorce chování pro námluvy a manželství až do dneška."

Když se zamyslím nad tím, v co jsem v životě automaticky věřila a vlastně nadále, i když vědoměji, věřím, protože jsem to nějak nasála z prostředí, z filmů, knih a od lidí, je zejména to, že hlavním cílem života je najít toho pravého a žít s ním šťastně až do smrti. Je mnoho návodů na internetu, které radí, podle čeho se ten pravý pozná, a z nich se mi do mysli vrylo zejména tvrzení, že „to prostě člověk instinktivně cítí." Tento imperativ mě

vedl k tomu, že jsem vybírala a vybírala a vždycky se mi na tom kterém muži něco nezdálo, třeba proto, že jsem přestala být zamilovaná. Postupem času se ukazovalo, že takto bych mohla pokračovat klidně až do smrti a na této cestě postupně lámat jedno srdce za druhým, a to asi nebude úplně dobré, nehledě na to, že už to ve stáří asi nebude úplně možné. Jenže podle morálky romantické lásky je to naprosto správné a to hlavní, co by měl člověk v životě dělat. „S dvorskou láskou přišel do naší kultury celý nový soubor hodnot. Zrodila se v nás nová morálka, aniž bychom si toho byli vědomi, a začala ovlivňovat naše stanoviska. Romantická láska v čisté podobě hledá jen jediné – vášeň. Je ochotná obětovat všechno ostatní – jakoukoli povinnost, vztah, závazek, věrnost – jen aby měla vášeň."

Johnson v této knize tvrdí, že většina obyvatel Západu propadla kultu romantické lásky, podle kterého žije a tápe a je „neustále vnitřně rozpolcena mezi dva protikladné ideály: ideál romantické lásky a ideál závazku vyplývajícího z lidského vztahu. Většinou si myslíme, že je to totéž, ale tyto ideály leží v naprostém protikladu." Moc dobře si vzpomínám, jak jsem se před pár lety rozčilovala nad tím, proč musí být domov dospělého člověka založen na stálosti citů k partnerovi, s kterým ten domov tvoříme. Proč to proboha nemůže být jako v dětství a dospívání, kdy člověk prostě přiběhl za mámou a svěřoval se jí, do koho je aktuálně zamilovaný. Nemusel nic potlačovat, nemusel lhát. Jenže takhle to nejspíš nefunguje ve všech kulturách, někde je nevěra naprosto v pořádku a jinde zas kult romantické lásky nehraje takovou úlohu. Na Východě, například v Japonsku nebo Indii „se můžeme setkat s manželskými páry, které se milují tak vřele, trvale a oddaně, až se musíme stydět. Jejich láska však není ‚romantická láska', tak jak ji známe. Tito lidé nestanovují pro své vztahy stejné ideály jako my, nemají jeden na druhého tak neuskutečnitelné požadavky, ani od sebe neočekávají tolik, co my."

I na Západě je ale možné žít ve vztahu, ve kterém si jsou partneři oddaní a nepomýšlí na nevěru a zadní vrátka. Podle Johnsona je to možné tehdy, když partneři přestanou promítat na sebe navzájem svou animu nebo anima, ženský anebo mužský protipól své duše, nebudou od druhého očekávat, že bude mít tvář a způsoby boha nebo bohyně, ale budou milovat ženu nebo muže z masa a kostí, i se všemi nedostatky. Připraví se na to, že odezní zamilovanost, projekce zmizí a přijde realita. Pochopí, že to není ztráta, ale zisk.

Jako typickému západnímu člověku se mi sice líbí představa stálosti, věrnosti a klidného domova, ale zároveň bych si nerada ze života odmyslela romantiku. Romantická láska je sice problém, ale zároveň je na ní něco obzvlášť neobyčejného a přitažlivého. Johnson tvrdí, že romantická láska na Západě nahradila náboženství. „Stala se prostorem, v němž muži i ženy hledají smysl, transcendenci, nedotčenost a vytržení." Čím více přestává západní člověk žít duchovně, čím víc převládá materialismus, tím víc je jeho duchovní složka frustrovaná a tím víc si podvědomě hledá nějaký objekt uctívání a způsoby vytržení z nudné materialistické reality. To je prostor pro drogy anebo o něco zdravější romantickou lásku.

Prohlásila jsem romantickou lásku za něco jen o trochu zdravějšího než drogy. Tím jsem narážela na její negativní aspekt, kterým nemyslím pouze riziko sebevraždnosti, pokud dojde ke zlomení srdce. Jde o to, že od romantické lásky si nelze odmyslet utrpení nikdy. „Není žádná náhoda, že celá romantická literatura od Tristana a Izoldy přes Romea a Julii a dál až po dnešek je plná utrpení a smrti. Zdá se jako by sama podstata romantického vztahu vyžadovala, aby pro ni člověk čelil neskutečné nepřízni osudu, hrozivým překážkám a nelidským protivenstvím." Jak zpívá skupina Štěstí, „každá pravá láska je nešťastná." Samozřejmě ale platí, že čím větší úsilí vynaložíme na získání nějaké věci a čím víc strádání její dosažení provází, tím se nám pak dosažená věc zdá hodnotnější. Zároveň ale hodnota této věci zůstává zachována, pokud tu věc vzápětí ztratíme, a tím víc nás to mrzí.

KATEŘINA MÁLKOVÁ

DODATEK:

Ze zamyšlení nad knihou ***Věčný příběh romantické lásky*** jsem musela hodně důležitých myšlenek a pasáží vynechat a ty ostatní vytrhnout z kontextu. Ráda bych komukoli, koho téma zajímá, knihu doporučila k přečtení, nicméně v současné době kniha není k sehnání, ani ke koupi, ani v knihovně. Jediný způsob, jak si knihu přečíst je stáhnout si ji na webu, navíc ofocenou i s podtrhanými pasážemi a jakýmisi dětskými kresbami. I přes tato úskalí, myslím, stojí za to si ji přečíst. Možná nakonec její nesnadná dostupnost ještě více přispěje k její hodnotě.

film

V ROCE SE TŘINÁCTI ÚPLŇKY *(1978)*

Rainer Werner Fassbinder

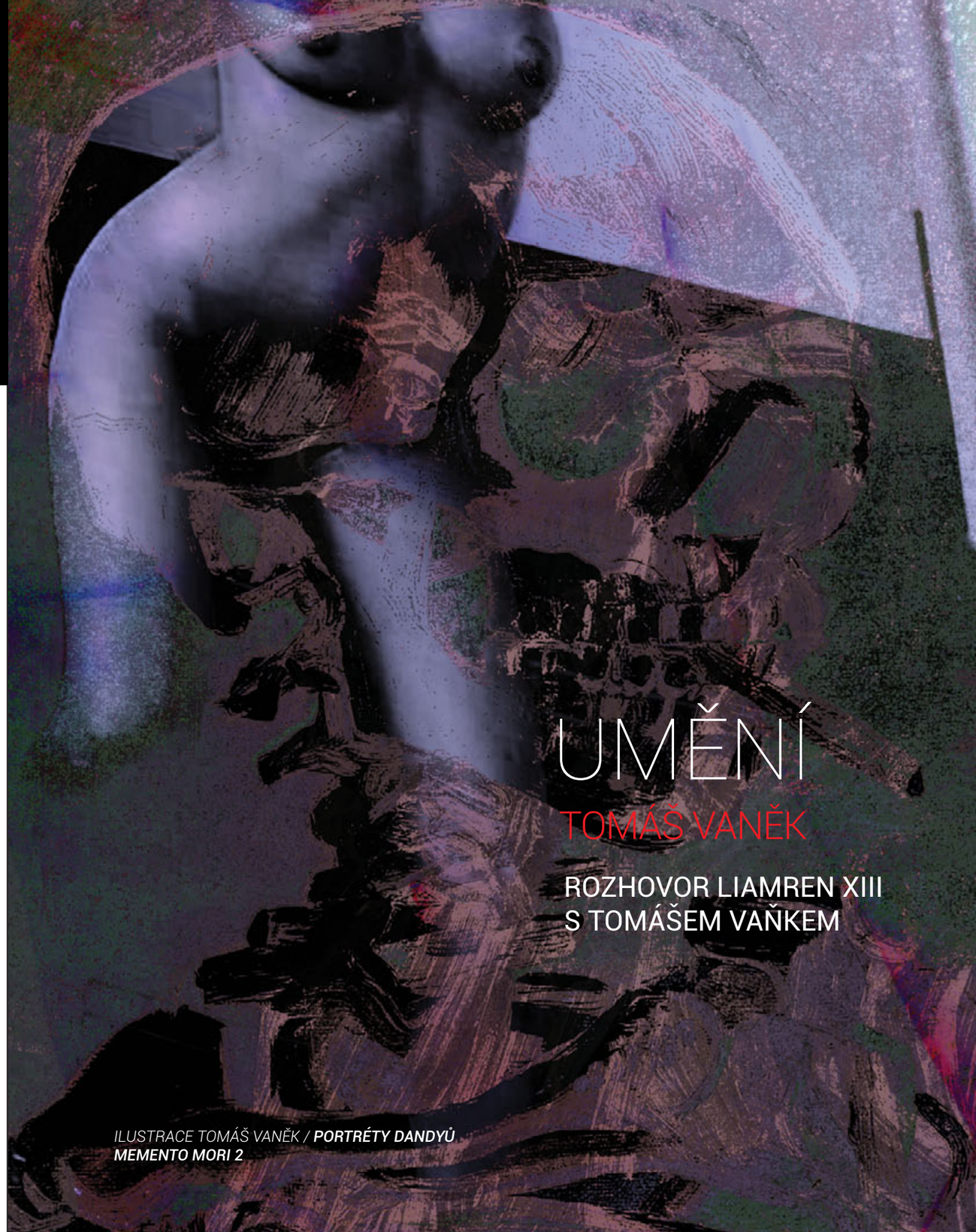
TEREZA SAXLOVÁ

Byl jednou jeden muž, který se pro lásku k jinému muži proměnil v krásnou ženu, ale ten se tomu jen zasmál a brzy na to zapomněl. Nedlouho poté se z něj stal velký boháč. Zato toho druhého muže čekala jen strast a úpadek a nakonec na své zlomené srdce zemřel.

Film ***V roce se třinácti úplňky*** (1978) má sice někdy nádech drásavé pohádky, ale jinak je všechno jiné než pohádkový. Natočil ho německý artový režisér Rainer Werner Fassbinder poté, co se rozešel s přítelem a ten pak spáchal sebevraždu. S pocity viny se Fassbinder pokusil vyrovnat jako umělec. Není to film, který by pohladil na duši a člověku s těžší depresí ho nedoporučuji. Ale je to silný, krásný a působivý film o životě, jak těžký a bolestivý může mnohdy být, a pokud člověk nevidí film sám příliš rozjitřený a rozbolavělý, lze u něj zažít i draze vykoupenou katarzi.

Název filmu je vysvětlen záhy - dozvídáme se, že roky se třinácti úplňky, jsou-li zároveň rokem Luny, jsou takříkajíc zakleté a u citlivých lidí dochází k rozvoji deprese a osobním tragédiím. Divák tedy od začátku tuší, kam ho vítr zavane, takže už první, drsná scéna působí dostatečně zlověstně. Transsexuálka Elvíra/Erwin (hraje ji skvěle herec Volker Spengler) vypadá tak zranitelná, bezbranná, fyzicky i psychicky jiná a navzdory zdůrazňované "oplácanosti" i nějak nehmotná, že se zdá, že byla do našeho světa vsazena odněkud z jiné planety. Nevyhnutelně sledujeme nevyhnutelné. Divák by brzy rád předešel krajně nepříjemným pocitům útěkem do laciného dojetí, ale Fassbinder mu nic nedaruje. Elvíra/Erwin jako člověk na dně s vypáleným cejchem typické oběti může v někom zrovna tak jako soucítění vzbuzovat i nevoli, umocněnou jejím lehce nezvyklým zevnějškem (ač jsem pár artových filmů shlédla, dodnes trpím očekáváním, že hrdinové filmových pláten budou vypadat standardně "hezcí" a vyhovovat většinovému vkusu, i když jsou to třeba transsexuálové). Film je syrový a smutný a pracuje s motivem nezvratnosti, ale podle mě je také velmi poučný. A ač není vůbec aktivistický, nutí člověka zároveň přemýšlet, jak to "dvojnásob jiní" transgender lidé mají obtížné - v 70. letech nebylo vůbec zvykem takové filmy točit. Neseděla mi jenom trochu bizarní krátká scéna s filosofujícím sebevrahem, ale chápu, že pro záměr filmu byla podstatná.

Já sama jsem vnímala film dost osobně, protože hrdinka/hrdina se podobala lecčemus v mém životě. Třeba tajemností vlastní sexuální identity a orientace a sebezáhubnou touhou po nalezení svatého grálu lásky, které se jí v dětství nedostalo. Nebo také osamělostí, ubitostí, sebevražednými myšlenkami a toxickými milostnými vztahy. Identifikace s hlavní postavou mi tedy byla servírována na zlatém podnose. Spolu s ní/ním jsem se tak, mimo jiné, potulovala po nevábné herně a nechala se urážet, snažila se ponižujícím způsobem zachránit zcela vyhaslý partnerský vztah, vyprávěla svůj životní příběh procházejíc jatkami (trochu doslovně, ale působivější scénu jsem nikdy v žádném filmu neviděla - znáte desku *Hovězí porážka* od Plastic People?), šla si pro další zranění ke strůjci svého životního neštěstí či přihlížela zradě poslední spřízněné duše. Taková je hrdinka - všude zmar a odmítnutí, z pohledu zvnějšku bída a tak trochu vyhaslá vůle, ale z pohledu shůry vnitřní bohatství a lesk nesmírně křehké číše naplněné po okraj schopností milovat a odpouštět a bezbřehým taktem. A v člověku se nad jejím koncem všechno bouří. A tak může tento příběh o příliš velké bolesti a neodporování osudu paradoxně vyburcovat diváka k tomu, aby se sám semlít nenechal. Protože v každém zoufalství je také možné najít prostor pro zrození naděje a vzdoru. Pokud zoufalému člověku svitne naděje, prosvítí celou jeho existenci a sama vede ke svému naplnění. To je na naději to krásné. Život jsou skutečně mnohdy spíše jatka než růžový sad, ale jde o to to nevzdat a použít se ze svých chyb. Nemlčet, ale nechat zaznít svůj hlas a třeba si umět zařvat o pomoc. A jak film ukazuje, ze všeho nejhorší je nechat si vzít naději na lásku a víru v to, že můžeme být někým milováni, že můžeme být pro někoho důležití.



UMĚNÍ

TOMÁŠ VANĚK

ROZHOVOR LIAMREN XIII S TOMÁŠEM VAŇKEM

ILUSTRACE TOMÁŠ VANĚK / ***PORTRÉTY DANDYŮ MEMENTO MORI 2***

Máš za sebou výstavy, píšeš knihy a pravidelně se účastníš literárních workshopů či veřejného čtení, máš rád filosofii, tvoříš digitální grafiky a vím, že i kreslíš. Pro mne jsi kompletní multidisciplinární umělecká duše. Vidíš to také tak? Mohl bys čtenářům Na scestí sdělit něco o svých uměleckých aktivitách, výstavách a s čím vším máš zkušenost?

Rád bych to tak viděl. Něco na tom je, ale je i odvrácená strana – pochybnosti a strach. Bojím se, že nic z toho, co jsem doposud uskutečnil, nemá cenu. Mám enormně silné sebedestruktivní tendence. Například teď jsem se probudil z několikadenního hraní fotbalové počítačové hry, která mi měla vymýt mozek. Byla to má odpověď na umělecké nezdary, na nesnesitelnost mrtvého času... Ano, myslím si, že na mě budou vzpomínat jako na velkého umělce.

Napadá tě proč máš ty sebedestruktivní tendence? A existuje něco, co ti vždy spolehlivě dokáže zvednout náladu, když se cítíš špatně?

Proč mám sebedestruktivní tendence, to moc nevím. A s náladou je to těžké, pomůže mi něco smysluplného dělat, ale málokdy se to v takových chvílích povede. Takže pak nastupuje ještě sebeobviňování, že nic nedělám. Dřív jsem si myslel, že jsou tyto propady daní za to, že pak něco vytvořím. Poslední dobou se ale snažím, aby se to obešlo i bez nich.

Od kdy nebo jak dlouho se věnuješ tvorbě grafik a koláží?

Začal jsem někdy v roce 2006 v době, kdy jsem dokončoval školu a neměl práci. Všiml jsem si, ani už nevím jak, že když fotíš monitor počítače přes igelit, vznikají zajímavé věci. A když to pak začneš zabarvovat pomocí efektu křivky v grafickém programu, něco prosvitne, něco jiného se zabarví tím odrazem. Trávil jsem celé dny focením počítače přes igelit, většinou jsem si pouštěl na něm lascivní věci, ale někdy jsem takhle přenášel do nového světa i staré umělecké fotky, od Helmuta Newtona nebo Fritze Henleho. Od té doby se metoda trochu posunula, ale zatím to neustalo jako způsob tvorby « z ničeho nic », jen už trochu přestávám vystavovat, buď že jsem rezignoval, nebo zlenivěl.

Kreativní proces: tvé grafiky mají velmi osobitý styl. Zajímalo by mě, jak jsi se k němu dopracoval. Vzpomínáš si na ten moment, kdy jsi vytvořil svou první digitální grafiku? Jak se to vlastně přihodilo a věděl jsi od první chvíle, že to je ten směr a cesta kterou se vydáš dále?

Možná na začátku byla jako impuls bolest z rozchodu s přítelkyní. Ona byla výtvarná umělkyně. Tehdy jsme nebyli nijak nemocní ještě, ale teď je se mnou ve Skupině F, už dávno nejsme spolu. Tvořil jsem ty první grafiky a měl jsem radost, že něco vzniká a měl jsem ještě pocit doslova « převratnosti » té metody, nechtěl jsem za nic na světě pracovat, a tak jsem doufal, že mě třeba někdo objeví jako umělce. Tahle pitomá sentimentální a nesvobodná myšlenka je ve mně pořád zakořeněná, a skutečně, stačil by libovolný soudný umělecký kritik a všechno by se podařilo tak, jak jsem si to tehdy představoval. Zároveň ale ve mně roste silná skepse. Když budu svou tvorbu pořád shazovat, kdo přijde, aby ji našel a oprášil?

Myslím, že si tvá tvorba nezaslouží být takhle shozena. Komplex autora při pohledu na svá vlastní díla ale zcela chápu a často také prožívám. Víc než o výsledcích je to ale možná o procesu tvoření a radosti z něj. Daří se ti občas zažít povznesené stavy jako je třeba slavný flow - například když píšeš? Existuje něco, co ti k tomu pomáhá? Leckdy i setkání s ostatními umělci dokáže nabít člověka energií…

To je tak. Já neshazuju dílo jako takové, ale právě ten pocit, že tě někdo objeví jako umělce. To jsou věci, které si musíš objevit sama. I u psaní i u grafik zažívám stavy zvláštního soustředění nebo vytržení a chvíle inspirace, kdy se ta věc tvoří před tvýma očima a ty jsi toho účastna napůl jako pozorovatel, napůl jako tvůrce.

Často ve tvých dílech může pozorovatel spatřit odkazy na klasické mistry renesance, surrealismu, impresionismu či moderní malby… sleduješ nějaké vzory ve výtvarném umění - máš nějaké oblíbené umělce nebo spisovatele, kteří tě inspirují, jaký styl umělecké tvorby se ti líbí?

V zásadě mám rád manýristické a symbolistické tendence v umění, také romantické nebo romantizující. Nejsem nijak zvlášť dobře vzdělaný, mám rád kavárenské historky o umělcích, které se ani nezakládají na pravdě většinou. Jsem velmi citlivý a většiny cizích obrazů, které umisťuju do svých grafik ve společnosti krásných mladých žen, si hluboce vážím. Přestože s nimi zacházím docela barbarsky, například měním jejich barevnost, rozměry a tak dál. To je trochu posun od původní metody mých grafik - monitor počítače už přes igelit nefotím.

Možná jsou fiktivní, ale některé obrazy jakoby vyprávěly příběh, který se skutečně stal… promítá se do tvých obrazů i tvůj intimní život a inspiruje tě to, co se odehrává v tvém životě ke tvorbě jak vytvarné, tak literární? To je něco, co mne vždy zajímalo, protože když se dívám na tvé obrazy nebo čtu tvé povídky, mám dojem jako by nebyly zcela vymyšlené, ale na pomezí snu a odžité reality.

Můj život inspiruje mou tvorbu asi natolik, že je možno říct, že bych jako mrtvý už asi netvořil. Ale ani tím si nejsem úplně jistý. Co se týče té literatury, jsou to odlesky snů a variace na můj pobyt na Zemi. Přímá spojitost ale mezi praktickým životem a mou tvorbou docela chybí. Snad stokrát jsem psal o různých nevěstincích a představoval si, co se tam asi odehrává, ale že bych se tam šel podívat, to nemůžu říct. Až když už to bylo úplně nesnesitelné, tahle propast, jednou jsem tam zašel a potom zjistil, že stejně nepíšu podle reality, takže se nic nezměnilo. Zážitek mé psaní vůbec neproměnil a co víc, dovedl jsem ho aspoň pár větami popsat až o nějakých 5 let později.

Mohl bys čtenářům sdělit tajemství digitální koláže a jak vlastně takové koláže vznikají – (Tvoříš podle nálady experimentálně nebo máš pevně danou kompozici a myšlenku? Jaké techniky používáš atd…)

Rozhodně co drží mé koláže nad vodou, je « metoda ». Je to hodně práce s náhodou a s viděním. Představivost a koncepce hrají také roli, ale až sekundární. Prostě něco vznikne a na mně je, abych viděl, jestli je to umělecké dílo nebo není. To není úplně jednoduché, také se občas zmýlím. Samotná metoda je taková, že vezmu některou svou starou grafiku a začnu na ten obdélník v počítači roztahovat libovolná umělecká díla, fotky žen, někdy i přírody. Tyto vrstvy pak začnu prolínat, pracuju s průsvitností a s módy prolínání. Jeden obraz může mít v sobě i 15 fotek, sám nevím, jak přesně to funguje. Samozřejmě některé postupy jsou už navyklé, ale technicky jim nerozumím. Já byl kdysi v grafikách na mrtvém bodě, focení monitoru bylo náročné a hodiny a hodiny nic nevznikalo, stačila ale krátká instruktáž o prolínání vrstev od kamaráda a kolegy Ondry Rubeše, a hned jsem věděl, že se mi otevírá nový svět. Teď už taky delší dobu zažívám podobnou stagnaci, možná zase přijde nějaký impuls, který to posune dál.

Stalo se ti, že jsi pracoval na zakázku? Tvé koláže by byly krásnými ilustracemi například ke knihám, ale dovedu si je představit i jako velký tisk na plátně...

To myslím ne. Na zakázku jsem nepracoval. Grafiky se dají vytisknout na plátno, a pár lidí si takovou grafiku koupilo.

Ještě by mě zajímalo, jak probíhá (probíhala) tvá spolupráce se Studiem 27? Jaký máš vztah k filmu, reportážím, videím, filmařině, scénaristice a tak?

No, určitě kladný vztah, ale zatím jsem kromě videa „Bonus help" nic moc nevymyslel na poli scénářů. My ve Studiu 27 začínali tak, že víceméně všichni dělali všechno. Teď se to víc rozdělilo, každý dělá to, co mu jde nejlíp. Mou prací je překládat z angličtiny kvůli titulkům a vymýšlet články, připravovat otázky a příležitostně taky moderuju besedy.

Myslím, že ženské tělo a sex hrají důležitou roli jak ve tvé výtvarné, tak literární tvorbě. Co pro tebe vlastně znamenají?

To moc nevím. Ale když jsem k sobě upřímný, zjišťuju, že se mi ženy líbí. Sex mi je velmi vzdálený, je to možná nějaký odštěpený komplex mého prožívání, takže se ho snažím dobývat a představuju si, že obsahuje miliony pokladů, spontaneitu, štěstí, uspokojení i zdraví, vlastně jak je mi občas nedostupný, myslím si, že se v něm skrývá klíč ke všemu... nedávno mě napadlo, že to tak nemusí být.

Zaujalo mne, že tvůj styl je napůl figurativní a napůl abstraktní, siluety nahých těl splývají s okolními motivy a jakoby se rozpadají, je to vždy jen náznak, nic vulgárního ale naopak poetického…Dalo by se říct, že zobrazují ta temná místa, s nimiž se člověk někdy setká v intimním vztahu? Pomíjivost, neukojenost, sny a iluze, idealismus…?

To jsou hezky pojmenovaná temná místa vztahu a života vůbec. Temný idealismus. Já to v těch dílech tolik nevidím a možná to vyžaduje zvláštní citlivost, aby to tak k lidem promlouvalo. Myslím si ale, že je to moje téma, určitě v psaní.

Co se týká psaní a literární tvorby, máš svá speciální oblíbená témata o kterých rád píšeš nebo o kterých zjišťuješ, že se objevují často v příbězích tvých povídek?

Já ta témata spíš zjišťuju zpětně. Začínám vždy něčím, co hodně připomíná automatické psaní, pak se třeba objeví téma a s tím už pracuju do jisté míry i vědomě. Nevím, jestli jsou témata oblíbená, ale určitě jsou návratná, třeba právě nějaké svádění, erotika nebo neúspěšná a bezútěšná sexualita.

Nesou tvá díla nějaký vzkaz věnovaný ostatním lidem? Třeba ohledně tématu sexu a lásky?

Podle mě ano. Občas jsou voláním o pomoc. Jindy svědectvím radosti. Jsou to určitě díla s poselstvím.

Je nějaká z tvých grafik pro tebe stěžejní - například kdybys chtěl nějakou z nich vyslat do vesmíru spolu s expedicí NASA, která by to byla?

V současné době asi grafika s gruzínskou klavíristkou Khatiou Buniatishvili, zvlášť kdyby byla tato žena součástí expedice. Ta grafika sama o sobě mi byla příjemná tím, že jako v několika dalších případech, vznikla po dlouhé době a ukládání různých neúspěšných verzí nějakým šťastným pohybem myši... a najednou bylo jasné, že už není potřeba nic měnit. Byly by i jiné tipy. Třeba teď jsem si nově oblíbil grafiku *Decay 955*. Asi fialovou verzi.

Stává se ti, že máš chuť a úmysl někdy tvořit provokativní a šokující díla a proč?

To se mi stává běžně. Celá má tvorba je provokativní a má taková být. Uvědomělé barbarství má provokovat, taky radikální otevřenost. Ta určitá nepatřičnost mi posouvá hranice, já jsem jinak v některých fázích života hodně svázaný konvencemi.

Člověk jako ty má určitě bohatou zkušenost s intimitou, láskou, vztahy a sexem. Jsou vztahy pro tebe něčím komplikovaným a náročným nebo jimi proplouváš s lehkostí, humorem a grácií? Nárážím také na to, že podobně jako já, bojuješ s duševní nemocí. Tak by mne zajímalo, jak to máš ty s intimním životem?

Vlastně nevím, co na to říct. Nějakou zkušenost mám, myšlenky, které ji problematizují, taky. Vztahy jsou určitě náročné, ale samota taky. Nějaký čas jsem žil v napětí mezi osobní svobodou a představami druhých, ve chvílích, kdy to začínalo drhnout, jsem se podivně cukal. Nechtěl bych se k tomu vracet, ale může se to stát, dovedu si to představit. Nejděsivější na těchto emočních i sexuálních věcech je, že moc nemají vývoj. Člověk se může naučit cizí jazyk a mít z toho radost, může se naučit psát deseti prsty. Ve vztazích ale tahle logika nefunguje. Druhá bytost stejně jako člověk sám je mystérium, které se nenaučí.

Ovlinilo nějak to, že máš diagnostikovanou duševní nemoc i tvoje nejbližší vztahy a přístup k intimnímu životu?

Ovlivnilo. Mám teď lepší a podle mě i pevnější vztahy s pár přáteli z doby života před schizofrenií a kruh přátel z řad lidí se zkušeností s nemocí. Co se týče intimního sexuálního nebo erotického života, asi nějaké změny jsou, ale nejsem schopný je úplně dohlédnout nebo pojmenovat. Určitě negativní roli sehrály psychiatrické léky, v prvních letech mi znemožňovaly mít sexuální život, později se to vylepšilo, ale komplikací je to, že jsem po práškách ztloustnul.

K současné tvorbě: Není to tak dlouho, co ti vyšla knížka *Hra na život* (gratuluji!) v nakladatelství taketake-take, můžeme se těšit na další knihu a také na další výstavy? Na čem aktuálně pracuješ?

Snažím se pracovat na sobě. Řekl bych, že obzvláště v psaní je možné čekat velké pokroky, pokud se dokážu nadechnout jako člověk.

Mohl bys o tom říct trochu víc, v čem spočívá pro tebe práce na sobě? Dodržuješ nějaké pravidelné zvyky nebo rituály, které ti pomáhají na sobě pracovat a třeba i tvořit něco nového?

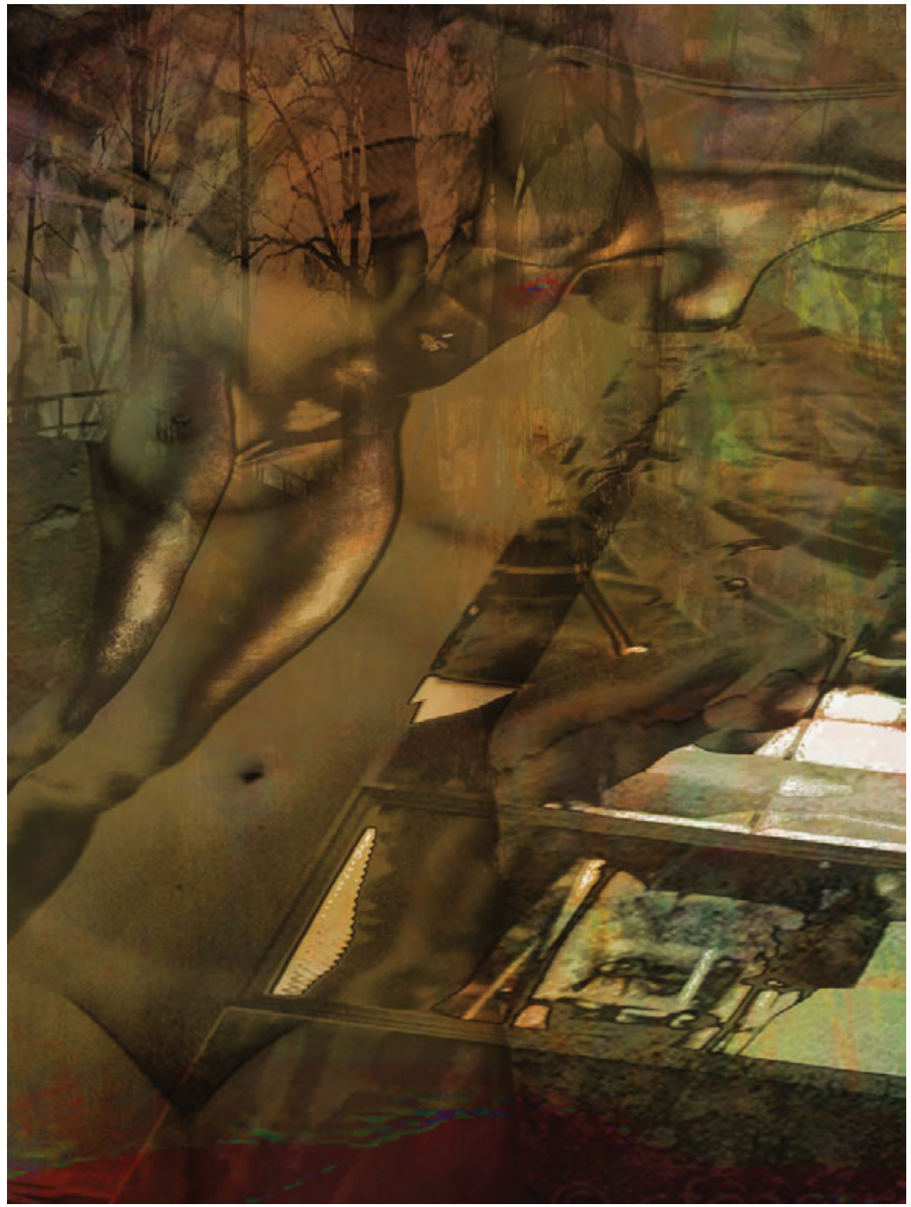
Nevím. Většinou s běžným dnem spíš bojuju, těžko se mi udržují i dobré zvyky. Je potřeba říct, že každý jeden den je pro mě velké trápení, ale zároveň většinou i velké a radostné dobrodružství. Někdy se mi podaří něco nového vymyslet, co by mi vše ulehčilo, ale po pár dnech nebo týdnech to zase zapomenu. Nemám v důsledku toho moc pevný charakter, spíš se opírám o energie, které můžou být v určitých chvílích dost prospěšné i třeba právě pro tvorbu.

Je ještě něco, co by ses rád o sobě dozvěděl?

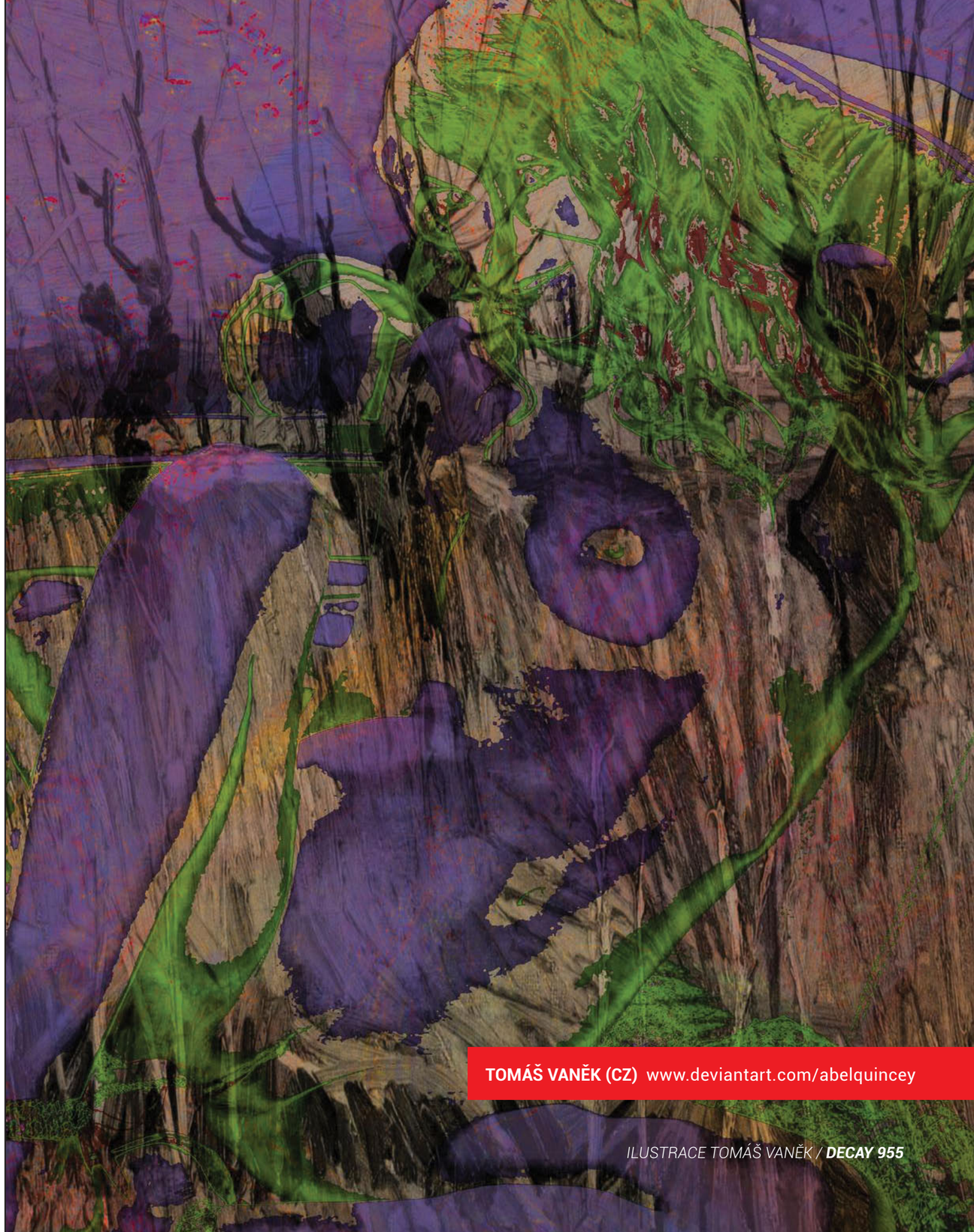
Rád bych se dozvěděl, kam směřuju. Možná se na to zeptám přítelkyně.

Tomáš Vaněk

Tomáš Vaněk (1982) je spisovatel a grafik, který se živí žurnalistikou a projekty v oblasti duševního zdraví. Stál u zrodu mnoha úspěšných konceptů, například Studia 27, časopisů Zámezí a Na scestí, spolupracoval na knihách *"Život a dílo lidí s duševním onemocněním"* a *"Kam jdou lidé s nemocnou duší"*, loni mu vyšla povídková prvotina *Hra na život*.



ILUSTRACE TOMÁŠ VANĚK / ***SILUETY***



TOMÁŠ VANĚK (CZ) www.deviantart.com/abelquincey

ILUSTRACE TOMÁŠ VANĚK / ***DECAY 955***

KRESBA GRAF N' ARQ / **FALSAS PERLAS**

UMĚLEC BEZ FANTAZIE

Portréty *Graf n´Arq* si jen tak s ničím nespletete. Jejich jednoduché siluety jsou oživovány fraktální perokresbou, která z každé portrétované ženy dělá pulzující středobod reality.

Eduardo, jak se muž žijící v uruguayském Montevideu jmenuje, se mi svěřil, že nemá žádnou obrazotvornost. Tam kde ostatní jsou schopni snadno vygenerovat mentální obrazy je u něj úplná prázdnota. O to víc si váží všeho, co může vidět očima. A také toho, co očima může vidět jeho. Řeč je o jeho múzách, kouzelných a inteligentních ženách, které zpodobuje za zvuků hudby podle fotografií. Jejich oči jsou plné pozornosti a můžeme směle tvrdit, že jsou soustředěnější než Leonardova Mona Lisa. Nedívají se totiž vaším směrem, ale přimějí vás, abyste se dívali vy tím jejich! Graf n´ Arq je zkratka pro „grafika a architektura", občanským povoláním je Eduardo architekt. Ve výtvarném umění se velmi dobře orientuje a umělců, které obdivuje, jsou celé desítky. Od renesančních mistrů Leonarda a Michelangela, přes impresionisty, expresionisty nebo secesní umělce, až po autory novodobých komiksů jako jsou Moebius, Alberto Breccia, Milo Manara, André Juillard a další. Byly chvíle, kdy mu jeho profese architekta kazila radost z vlastní autorské tvorby. Toto těžké období ale překonal a kreslení se stalo opět jeho vášní. Volný čas, který mu věnuje, se nedá podle jeho slov vyvážit penězi.

TOMÁŠ VANĚK

GRAFNARQ (URY) www.deviantart.com/grafnarq

GRAF N' ARQ / ***BLACKBIRD*** >

< GRAF N' ARQ / ***I DREAM, I SMILE, I WALK, I CRY***

GRAF N' ARQ / ***BAMBI***

Žiju v ústraní a píšu

***TOMÁŠ VANĚK* / 16 OTÁZEK PRO MILANA EXNERA**

S Milanem Exnerem jsem se setkal coby student při jeho krátkém působení v čele katedry Komparatistiky. Intriky v pražském literárním i vědeckém světě mu ale k srdci nepřirostly. Nadále žije a tvoří v Liberci, kromě novel a románů vydal i obří literárněvědnou monografii o díle F. M. Dostojevského.

Dnes v okamžiku odesílání těchto otázek slavíte životní jubileum, 70. narozeniny. Co to pro vás znamená?

Celkem nic. Nejsem zvyklý slavit narozeniny ani bez pandemií, a letos to tak přišlo, skoro jako dárek k jubileu. Žiju v ústraní a píšu. Pandemie na mém způsobu života nic nezměnila. Pokud nepíšu, nejsem docela spokojený. Snad mám pořád co.

V době dospívání jste zažil 60. léta. Cítil jste po této svobodné době později nějakou nostalgii?

Ovšem! Celá moje generace nesla rok ´68 po celý život jako trauma. Když bylo 40. výročí srpna, šel jsem kolem liberecké radnice, a tam u pamětní desky zastřelených stála čestná vojenská stráž, a mně se rozklepala brada a nešlo to ovládnout. Trvalo to snad půl hodiny, než jsem se uklidnil. Když jsem pak procházel městem, šly nějaké holky, tak sedmnáct, a ta jedna říká: Co to slavěj? A ta druhá: Ten srpen, ty tanky… A věřte, či ne, já jim záviděl!

Jak jste se srovnával s následnou kulturní represí?

Do roku 1969 bylo všechno velmi živé, na 1. výročí byly v Liberci obrovské demonstrace, lidové milice, policie, obrněné vozy… Pak nám došlo, že jsme sami, že z politiků s námi nikdo nejde a nepůjde. Od těch dob se politiky pohrdalo, já z toho vyvodil, že nechci učit. Po zástupu na Železničním učilišti jsem dělal vychovatele, pak etopeda. Měli mne za antikomunistu, a jestli tím mysleli, že i vstoupit do SSM je přes čáru, měli pravdu.

Prošel jste v životě nějakými zážitky, které byste považoval za iniciační? Po kterých by třeba život začínal znovu nebo s nějakou jinou a (už napořád) pak pociťovanou kvalitou?

Ne. Pro mne byla jedinou „iniciační“ událostí četba Karla Hlaváčka.

Jak jste se vlastně dostal k literatuře? Co bylo tím prvním impulsem k tomu, abyste se jí vážněji zabýval?

Já nikdy nerozlišoval mezi psaním a literární vědou, byl jsem zpočátku jen vášnivý čtenář… Tak jsem například přečetl kompletního Aloise Jiráska, to bylo v prváku a spolužáci už četli Hrabala. Já ve druháku Vančuru, pak teprv Hrabala. Nějaké pokusy tu byly už tehdy, ale vážné odhodlání býti básníkem se dostavilo na hodině češtiny! Paní profesorka Pelikánová přinesla Karla Hlaváčka a četla nám z něho. Byla to pozoruhodná žena a já jí vděčím za mnohé, ne-li za vše. Po hodině jsem za ní hned běžel a knihu si vyloudil, *Hrál kdosi na hoboj* jsem si napsal uhlem doma na zeď svého pokoje. Má juvenilní fáze byla dekadentní, na pajďáku v Ústí mi opravdu říkali „dekadente“, jak jsem to použil v novele *Na rozhraní*… Jako tečku za svou lyrikou jsem použil autoportrét Karla Hlaváčka na obálku *Macabrogne*, to je srdeční záležitost!

Žijete v Liberci, kde přednášíte filozofii a literaturu na Technické univerzitě. Je to podobné tomu, co jste si od života přál?

Ano, to jsem si vždycky přál, učit na vysoké škole. Ale s mým profilem bez „členství“ to šlo těžko, vlastně jsem se o to ani nepokoušel. Až v roce 1991 jsem začal učit na gymnáziu.

Ve svých knihách často upozorňujete na to, že textová autorská funkce není totožná s biografickým autorem. Existuje ale Milan Exner bez jeho knih a příběhů? Kým by byl?

Ano, existuje! To je ten, který všechno drží pod kontrolou, totiž aby ani ten nejosobnější motiv nebyl osobní zpovědí. Věřte, nebo nevěřte, já měl dost turbulentní osobní život. Ženatý jsem potřetí, mám tři syny, vnuky… A také zkušenosti, které jsem získal působením v Dětském diagnostickém ústavu s problémovou mládeží, byly k nezaplacení. Tam jsem se naučil znát život. A vážit si i delikventního Roma. Bez iniciace jsem všechno čerpal po kapkách.

Vybavuju si v této souvislosti seriál Pustina, jehož první díl jsem kdysi viděl. Odehrává se v severních Čechách nedaleko Chomutova. Byl také Liberec v dobách, kdy jste pracoval v tomto ústavu, temným místem k životu?

Ne. Pro mne to bylo jediné město na světě! Město hor a světla. Město, které se po dva roky pozvedlo k mohutnému odporu proti politickému režimu, město svobody. Když jsem svému příteli, prof. Bakulovi z Poznaně, vykládal etymologii místního jména Liberec, byl překvapený, že to není od „Libertas“! To je naivní, ale významné, mne to potěšilo.

Jaká z vašich knih byla čtenářsky nejúspěšnější? A byla to ta, které si nejvíc ceníte?

Asi *Svatoušek*, možná *Struktura štěstí*, protože za předchozího režimu se hodně četlo. Že bych některou nejvíc cenil, to ne. Mám je rád.

Objevují se ve vaší tvorbě některé intenzivní osobní zážitky, pokud ano, s jakým zpožděním?

Osobní zážitky ano, a určitě ne bezprostředně. Nevím, jak by to vypadalo na časové ose, ale v určitý čas se něco z vašeho života ukáže jako nosný motiv. Z hlediska autora záleží na knize, ne na osobní historii.

Myslíte si, kdyby někdo velmi schopný přečetl celé vaše velmi rozsáhlé dílo, že by se mu složil dohromady obraz vás jako člověka? Nebo takovou ambici nemáte?

Ambici určitě ne, a obraz by si stěží skládal. Literární kritik nedal svého času dohromady biografické motivy ani na *Svatouškovi*, i když tam se to dost nabízelo. Jen se podivoval, že Sváťa chodil na pajďák v Praze, když já přece v Ústí nad Labem. Vztah bratrů Sváti a Pavla mu zcela ušel. A bylo toho víc.

Jakou roli má ve vaší tvorbě humor?

Já žertuju pořád. Je to způsob existence. Tím nemyslím zlehčování, naopak. Humor má integrační funkci, řekl Freud, věci tím dostávají jiné osvětlení a vnitřní rozměr. Hraju si se slovy, až mi to je někdy samotnému protivné. Miluju Hrabala a Švejka. To jsou humorné, a přitom hluboké věci.

Existuje kniha, kterou byste rád napsal, ale víte, že nenapíšete?

To vůbec ne. Mám v plánu nějaké věci, ale ty jsou naskicované, a pokud budu naživu, tak je napíšu.

Cítíte se být v nějakém vnitřním exilu? Jako disident nebo undergroundový myslitel?

To jsem se cítil za komunistů. Teď dávno ne. Žiju si stranou v Liberci a mimo literární ruch, který nemám moc rád, a píšu si. Ono kopat II. ligu, to už něco musíte umět! Snažím se jít mimo „střední proud“ v literatuře.

Pád komunismu, pozitivní jak jen může být sám od sebe, snížil význam protestních gest až do té míry, že je nikdo nevnímá. Případně je znevažuje tím, že žijeme ve svobodné společnosti, a každý si může „gestikulovat“ podle libosti… Podle Karla Kryla a jeho písně Demokracie také není moc důvodů k optimismu. Jak vidíte vývoj, který nastal v České republice po roce 1989?

Budete se divit, ale já si vážím práce politiků, snad proto, že jsem tu profesi vždy považoval za profesi jako každou jinou. Exhibice patří k jejich práci, a jinak je to tvrdá dřina. Václav Havel pro mne zůstává vynikajícím dramatikem, kterého mám jako umělce rád. Jako politika jsem ho nepřeceňoval, jako disidentovi jsem se mu kořil. Vývoj u nás nevidím pesimisticky, i když doba pandemie mnohé změnila. Vadí mi, že se lidé chovají jako blbečci a vůbec jim nevadí, že zahájili likvidaci českých lékařů a zdravotníků vůbec, to je vážná věc, která se týká i mladých a zdravých. Přírodní výběr není holocaust, a lékaři, kteří léčí ty mladé, třeba přiblblé vysokoškoláky z Mácháče, jsou většinou starší lidé!

Jste spisovatelem a zároveň literárním vědcem. V čem se tyto role či úděly doplňují, a v čem si naopak překáží?

Nepřekáží si v ničem. Vždy jde o literaturu. Svým založením jsem lyrik. To pohání mou prózu i zájem o literaturu jiných. To je pro mne věda: zájem o literaturu jiných autorů! Tím snad odpovídám na otázku, v čem se obě věci doplňují. Nejdůležitější je neztratit čtenáře v sobě. Číst stále s nadšením jako za mlada. Vletět do rakve s Proustem v podpaží. Když ztratíte pokoru před starými mistry a řeknete si: Dickens? Co s tím? Pak jste v háji jako čtenář, člověk i spisovatel.

Prodrom

Ukázka z knihy ***HANNO ŽIJE A JE ZDRÁV***

< ILUSTRACE NATÁLIA ZAVAĎÁKOVÁ

Něco tu nehraje: miliony let jsem neexistoval (a říkám-li „miliony“, je to jen zkratka pro všechen ten čas, kdy vesmír existuje), a nijak mi to nevadilo; proč by mi mělo vadit, až zas nebudu na světě? Problém je v tom, že si člověk zvykne. Nebýt je přirozené, přirozenější než si lámat hlavu otázkou, čím to, že jsem se vůbec narodil, vždyť kdo se nenarodí, nemůže si lámat hlavu, to je jasné. Má sestra potratila a holčička, která se jí nenarodila, ji chodí v noci navštěvovat. Pro někoho by to byla útěcha, ale ona se trápí, protože by chtěla zapomenout. Další děti mít nemůže. Sestřin sen má dlouhé plavé vlásky a červenou mašli kolem uší, nic neříká, jen přechází po nádraží z jednoho nástupiště na druhé, jako by nemohl najít správný peron. Odkud sestra ví, že je to její holčička? Má prý o té věci „vnitřní jistotu“, ale nic není ošidnějšího než vnitřní jistota. Protože jistota je úkaz vnější! Měli byste totiž vědět, kde je to nádraží, o němž se vám v noci zdálo, nestačí prostě říct „nějaké“ nádraží, stejně jako nestačí říct „moje holčička“, protože to může být „nějaká holčička“ a nádraží může být pokaždé jiné a někde jinde. S vnitřní jistotou se ale nedá polemizovat. Vždy jsem se obával vnitřních jistot, u druhých stejně jako u sebe, a říkám-li „něco tu nehraje“, nemyslím to tak, že prahnu po stavu, aby „všechno hrálo“, protože když se to náhodou stane a všechno do sebe zapadá jako puzzle, máte další problém, větší než ten předchozí: víte všechno! Problém je v tom, že o tom nedokážete nic říct! Jak také vyslovit něco kloudného o nekonečných souvislostech, které se slévají vjedno? Přitom jste prorok, přitom jste mudrc a filosof, ale ať už jste cokoli, otvíráte ústa jako ryba ve vodě, protože být v něčem jako ryba ve vodě znamená jediné, totiž neříkat vůbec nic! Nemohu přece napsat „Vesmír je puzzle“? Ještě horší je, když do sebe nezapadá nic, a to je právě můj případ! Stalo se to zcela neočekávaně. Četl jsem slavný román – a najednou to bylo tu! Ne snad proto, že autor byl Němec a nadto klasik (my, slovanské povahy, velmi milujeme německou literaturu). Chápal jsem sice, co znamenají všechny ty popisy a spojky v brilantně vykroužených souvětích, ale nedávalo mi to žádný smysl. Kniha mi vzdorovala a něco po mně chtěla, ale já ani v nejmenším nevěděl, co by to mohlo být! Ani o tomhle stavu nejde říci nic zajímavého. Život je dílek puzzle (měl bych říci „jako“ dílek puzzle, ale rozhodl jsem se pro banality), neslučitelný s jinými a všemi ostatními dílky, nenechte se zmást tím, že přes všechny jde jeden obrázek… Není totiž jeden! Jsou jich miliony (říkám-li „miliony“, je to jen zkratka pro všechny obrázky, které kdy existovaly a budou existovat) a skládají se trojrozměrně podle zákonů Lobačevského geometrie, skládají se čtyřrozměrně podle Minkowského, ale tohle přece nemohu vykládat sestře, které se stýská po nenarozené holčičce? Taková věc člověka rozkolísá, jenže člověk potřebuje útěchu, i když se k smrti stydí za to, že se nechal utěšit snem. Proč se opilec nestydí za svůj nestydatý smích, když kolem dokola nic není k smíchu? Směje se proto, že je opilý, a to je tak smutné, že rázem vystřízlivíte. Miliony let jsme neexistovali a nevadilo nám to. A pak jsme se probudili.

Rozhlížím se, ale nic nevidím. Je těžké uvěřit, že všechna ta tma se skládá z dílků. Ale je to tak, jenom nevidím spáry mezi dlaždicemi. Nevidím-li spáry, nevidím ani trávu. Ale nejsou to dlaždice a není to tma. Je to nic. Kam tady s trávou? Dobrá. Nic není zlé, jen je třeba vyčkat. První, co uvidím, je můj vlastní mozek, jenže ne zvnějšku, nýbrž jinak, docela jinak! Ale jak? Řeknu vám. On je ta tma, a pak se náhle rozžehne a uvidím milion drobných tvorů. Slabounce světélkují a dotýkají se navzájem drobnými chapadélky. Je jich víc a víc, až vytvoří blikající hvězdnou oblohu. Hvězdy jsou na vnitřní straně mé lebky, ale za klenbou není dosud nic. Neptám se na to, co dosud není, nevím o tom. Je zvláštní, jak to, co je ze své podstaty zvrásněné, vytváří hladký povrch! A pak se rozžehnou miliony tanečníků a propojí se nitkami gavoty, která jeví nečekané uspořádání. Táhnou se tmou, která vypadá jako plochý čtverec (ale jeho okraje nevidím. Odkud vím, že to je čtverec?), nahoru a dolů a zleva doprava, shora dolů

a zprava doleva, takže vypadají jako veliká šachovnice s prázdnými políčky, jako pole tmy rozměřené svítícími provázky. Pak se šachovnice natočí úhlopříčně. Nebo jsem se natočil já sám? Těžko říct, neznám žádné „já“ a „sám“. V každém případě vidím šikmo ubíhající tanec hvězd (ale jsou to drobouncí tvorové pod jakousi klenbou, nezvratný důkaz, že vesmír je živý), takže všechny čtverce stojí na svém spodním vrcholu (možná visí za horní vrchol), kose položené jako dlaždice, z nichž vidím jenom spáry, ale vlastně jsou to spáry bez dlaždic. Nemám nic proti tomu, to až později se ptám: Jak je to možné? Spáry bez dlaždic přece nemohou existovat, ale ony (ty spáry) dobře vědí, že ano! Pak se obě struktury zkříží. Kolmá se klade přes kosou a kosá pod kolmou, takže tma začne vířit a v jejích souřadnicích se objeví spirála. Podivné na tom je, že rotuje. Ne hned, a ne v obou směrech, totiž zdola nahoru a zleva doprava, napřed se kolmá spirála musí položit na bok. A když všechny ty pohyby ustanou, objeví se bílý čtverec. Vyplňuje jedno políčko noční sítě. Chvíli stojí na místě, ale pak se zvolna začne sunout vpravo. Než ale vyplní sousední pole, změní se v kruh. Nevím, že to je čtverec a že to je kruh, to až později dostanou jméno. Pak se kruh sune zpátky, a když dám dobrý pozor, vidím, jak se mění zpátky na čtverec. Změna je pozvolná a plynulá, bez jediného zvrásnění. Opakuje se to mnohokrát a pohyb se zrychluje. Pak ustane a zas je tma. Nevím, jak dlouho to trvá. Neptám se, co bude dál… Jsem smířený s tím, že to je definitivní stav, ale tvorové jsou nejspíš jiného názoru, protože gavota se opakuje. A opět. A zas. Je to noc bez rána prostoupená šachovnicemi. Jsem tvorům vděčný: to oni mne probudili k životu! Je ovšem nepřesné, co teď říkám. Bez nich by nic neexistovalo, ani mé já (o němž dosud nic nevím). I to je nepřesné: mé já je fikce tvorů! Odkud to vím? Odnikud, to oni to vědí! Bez nich nejsem nic.

Pak se na východě objevila vůně. Nevím, zda patřila květinám, masu nebo hvězdám, nevím totiž nic o věcech. Jediné, co vím, je to, že se objevila na východě! Odkud to vím? A proč ne třeba na západě? Přece proto, drazí, že odtamtud „vyšla“! Proto vyšla na východě, kdežto na západě vůně zapadá! Zvláštní. Bylo to tady dřív než všechno ostatní, samozřejmě když vynechám gavoty, protože to byl můj vlastní mozek, který se sám sobě ukazoval na vnitřní straně lebeční klenby, která nic nevěděla o své vnější straně. To už jsme si řekli. Ale ať už to bylo maso nebo květiny, vzápětí se v těch místech objevila trhlina. Teprve teď začalo pod klenbu vnikat světlo. Tvořilo svazčité útvary, kladoucí se přes síť souřadnic tvořených gavotami, a v jejich proudech vířil prach. Prachové částice byly zlaté, stříbrné, měděné a platinové. Byly mezi nimi i černé, ale ty nebyly vidět, jak mi později samy řeknou. Jde tedy v úhrnu o dva typy částic. Že jsou mezi nimi i černé, pochopím ve chvíli, kdy se zlaté, stříbrné, měděné a platinové začnou skládat ve větší hrudky. Chápu, že jsou to banality (nevaroval jsem vás předem? Vesmír je puzzle, a jestli řeknu „nekonečné“, nebo „jeho konce nedohlédnu“, na věci to nic nezmění), ale já říkám jen to, co jsem viděl, ne co ty věci znamenají! Abych věděl, co znamenají, musel bych mít vnitřní jistotu o jejich významu, a tu nemám. Ostatně, není nic ošidnějšího než vnitřní jistota! Měl bych tedy být rád, že ji nemám, ale ve skutečnosti mne to trápí. Svým způsobem tedy závidím své sestře. A v tom je problém! Vidím hrudky, složené z částic, a hrudky vytvářejí větší hroudy, jejichž konzistence a barva jsou odlišné, i když se všechny skládají z téhož. Zákon identity říká, že věc je identická sama se sebou, ne se svými částmi a s částmi jiných věcí. Právě tohle jsem chtěl naznačit, když jsem prve tvrdil, že klenba nic neví o své vnější straně. Změna strany (a nemusí jít ani o klenbu, platí to pro cokoli) znamená změnu identity. Když se záhadným způsobem dostanete „na druhou stranu“, jste někdo jiný! V téhle chvíli ale vidíte jen trhlinu, skrze niž proudí světlo, ale chápete (zase vnitřní jistota, ach! Ale obejdeme se bez ní?), že záleží jenom na vás, zda se bude zvětšovat, i když nic netušíte o tom, k čemu by to mohlo být dobré. Teprve později, až si zvyknete, začnete tvrdit, že světlo je lepší než tma. Zvláštní: napřed nevíte nic, a pak najednou všechno? Musí tu tedy být třetí cesta! Mezi „vidět“ a „nevidět“ musí být střední člen. Vidím světle šedý pruh, přes který se klade žárem rozpálená mlha. V pozdější řeči bych řekl: zahradní zeď, za níž vychází slunce, ale problém je v tom, že celý ten výjev vidím na sítnici, ne před očima! Mám ho vypálený v mozku, nechtějte, abych jmenoval jeho části, ostatně je neznám. Všechno pod klenbou, vše na vnitřní straně! O vnějšku dosud nic nevím, ale při troše rozmyslu se zdá být téměř jisté, že existuje. Zatím se musím spokojit s tím, že jsem uvnitř. I to je dobré.

MILAN EXNER

NÁŠ ČLOVĚK

MARTIN MIKULA

Pracuješ jako peer. Jak ses k této profesi dostal?

Dost náhodou. Pracoval jsem tehdy ještě v knihkupectví, což bylo v pohodě, protože mám hodně rád knížky a tam jsem jimi byl obklopený. Když zrovna nebylo co dělat, tak jsem jimi mohl listovat, nebo číst anotace a taky jsem měl slevu na jejich koupi, ale nebylo to úplně ono, co se týče mého vysněného profesního směřování. Hledal jsem nějakou práci blíže oboru, který studuji (psychologie) a která by mi dávala větší smysl a kde bych někomu mohl svou činností pomáhat.

Hledal jsem tak různé nabídky, až jsem na „jobs“ našel nabídku na peer mentora v peer klubu tady v PNB. Sice jsem v té době nevěděl zhola nic o peerství, ale po chvíli googlování mne ten koncept hodně zaujal, hlavně možnost využít nějakým pozitivním způsobem všechny mé různé zkušenosti, které pozitivní vůbec nebyly a pomáhat ostatním lidem na jejich cestě k zotavení. Není totiž moc zaměstnání, kde by osm let boje s nemocí, neustálých pádů a zvedání se, hospitalizací i terapií, bylo spíše výhodou než překážkou. Tak jsem po dalších hodinách nervózního googlování návodů na psaní životopisu a motivačního dopisu vše náležitě odeslal a brzy mne pozvali na pohovor, kde jsem se jim asi zalíbil, protože mi ještě ten samý den volali, že mne berou. Zbytek, jak se říká, je už historie.

Co tě na práci nejvíce nabíjí?

Kafe… Spousta, kafe…
Ne, teď vážně. Práce peera je naprosto skvělá zkušenost, jak profesně, tak lidsky a jsem za ní životu a nemocnici velmi vděčný. Nabíjí mne nejvíce asi kontakt s lidmi. Vždy to bylo něco, co mne zajímalo a je pro mne hodně důležité, aby moje práce byla smysluplná a někomu užitečná, což se zde (doufám) děje. Pokaždé, když se povede rozhovor s někým, nebo zajímavá konverzace - prostě vždy, když mám pocit, že naše interakce je produktivní a může druhému něco přinést, tak mám hned lepší den.

Další věc, která mne hodně nabíjí je ta skutečnost, že se téměř každý den od klientů dozvídám nové informace a příběhy, které obohacují mne samotného. V tomhle opravdu platí, že pomáhající může zároveň být tím, komu je pomoženo, protože se zde v práci pořád učím novým věcem a řekl bych, že mi to pomáhá i trochu osobnostně vyzrát. Beru svou pozici totiž dost jako „vysokou školu života“, která mne učí spoustu věcí, ke kterým se v naší škole nedostanu. Cítím dost velký respekt před odpovědností, kterou přináší, protože mi je teprve 24 a o spoustě věcí v životě ještě nemám ponětí. Beru tedy jako svou povinnost se v rámci možností co nejvíce rozvíjet, abych to mohl dělat ještě lépe. To platí obzvláště od té doby, kdy na mne připadlo Peer klub vést, takže každá nová zkušenost zde mne „nabíjí“ energií a přesvědčením, že to nějak půjde.

Děláš toho hodně. Jsi součástí ‚Nevypusť Duši‘ – baví tě i tato práce? Jak se tato činnost změnila za tu dobu, co ji děláš? Jak ses změnil ty?

Baví mne hodně. Jen tam tedy nestíhám být už tak často, většinou vedu tak jeden, nebo dva workshopy za měsíc. Teď je to ztížené ještě tím, že jsou zavřené školy a všechny naše workshopy pro ně jsou buď zrušeny, nebo jsou online. I přesto to tam mám dost rád.

Hlavní náplní práce tam jsou workshopy pro středoškoláky zaměřené na duševní zdraví. Učí se tam v rámci prevence jak se starat o svoji duševní pohodu, jak komunikovat s dalším člověkem, který má problém v téhle oblasti, zjistí, jaké mýty ve společnosti kolují o duševních onemocněních, ale i spoustu dalších věcí. Dlouhodobě nám ve zpětných vazbách oceňují, že součástí workshopu je i osobní příběh jednoho z lektorů se zkušeností s duševním onemocněním, který jim poskytuje možnost si spojit předchozí teoretické informace s konkrétní osobou, která si něčím takovým prošla a může jim odpovídat na jejich otázky.

Pro mne osobně to pak vždy je skvělý zážitek. Málokdy se totiž při lektorování stane, že by byla špatná atmosféra, nebo že by je náš přednes nezajímal. Jsou občas trochu hlučnější, ale kdo nebyl na střední. Vesměs většina z nich dává pozor, protože to téma s nimi nikdo takto systematicky neprobíral a spousta věcí je tak pro ně nových. Jediná prevence, kterou kdy zažili je často taková ta typu „nepijte, neberte drogy“, což netvrdím, že je nepodstatné, nicméně to pro ně není moc nové a často ani dobře podané. U nás mají kromě klasického „frontálu“ i různé skupinové aktivity do kterých se mohou zapojit a také konkrétní příklady a tipy, které mohou využít prakticky v reálných životních situacích. Kromě SŠ workshopů také děláme přednášky pro veřejnost na podobná témata, či různé relaxační workshopy. Kolegyně od nás také často sdílí krásně zpracované infografiky s tipy na zdravou psychohygienu, nebo vyhledávání pomoci na náš oficiální facebook, či instagram, takže nenápadně nápadně doporučuji sledovat.

Ohledně toho, jak se *Nevypusť duši* za dobu své existence (cca pět let) proměnila, tak to hodně. Začínali jsme jako malinký spolek založený několika studenty psychologie v kavárně. Dnes je z nás nezisková organizace, na jejímž chodu se podílí okolo 80 lidí. Workshopy nemáme už jen na vybraných pražských školách, ale po celé republice. Také už dnes máme spoustu událostí pro veřejnost (tedy když to zrovna jde v rámci opatření).

Co se týče mne, tak já se za ty dva roky co tam jsem proměnil obrovsky. Když jsem tam začínal, tak jsem měl problém mluvit před větším počtem lidí. Nemluvil jsem moc srozumitelně ani nahlas. Občas jsem se zadrhával a býval jsem dost nervózní. Nácvikem se pak ale postupem času nervozita odbourala. Naučil jsem se lépe intonovat, gestikulovat a celkově můj projev teď sice není dokonalý, ale troufnu si říct, že je mnohem lepší než dřív. Přežil jsem tak bez úhony kromě malých workshopů pro jednu třídu i větší přednáškové akce, někdy pro 30-50 lidí, někdy až dokonce pro plnou aulu. Což bych si před těmi dvěma lety nedokázal vůbec ani představit, aniž by se mi rozklepala kolena.

Studuješ psychologii. Jak dlouho ses o ni zajímal, než jsi ji začal studovat? Kdybys musel vyzdvihnout, co tě na ní nejvíce baví a štve, co bys řekl?

Zajímal jsem se o ni relativně dlouho předtím, než jsem se dostal na VŠ. Ve škole jsem vždy tíhl ke společenským vědám. Matika, ani chemie, či fyzika nebyly mým šálkem kávy a nikdy mi nešly, ale když jsme měli základy společenských věd, obzvláště filosofii a psychologii, tak jsem se cítil jako ryba ve vodě. Mé prožité potíže tento zájem pak ještě umocňovaly. Co se týče nějaké systematické přípravy, tak číst knížky na přijímačky jsem začal cca tak rok před jejich termínem a před maturitou. S tím že se pak s blížícími se zkouškami příprava postupně stupňovala.

Na studiu mne baví, že se dostanu k zajímavým informacím často podanými poutavě a lidmi, kteří jsou extrémně sečtělí a vzdělaní. Někdy se samozřejmě, co se týče poutavosti, najdou výjimky, ale většina předmětů, kromě věcí jako je statistika, nebo metodologie mne zatím bavila. Nejvíce mne pak bavily klinické, nebo sociální, či filosofické předměty.

Štve mne, že nemáme na Bc. Studiu více praktické a nácvikově zaměřené předměty. Tyto věci si musíme zajišťovat externě, např. v různých kurzech. Také se na škole nedostaneme vůbec k poznatkům, nebo aktuálním informacím o reformě psychiatrické péče. Například o tom, že existují peer konzultanti, nám při klinice nikdo nic neřekl. I přesto jsem ale na naší katedře dost spokojený, obzvlášť s tím, jaký tam je lidský přístup většiny vyučujících. Když se zrovna potýkám s epizodou, tak není problém si domluvit pozdější termín zkoušky, nebo nahradit docházku seminární prací apod. Celkově jsou na nás docela milí, což dává smysl, protože většina z nich jsou taky psychologové. Je to příjemné nejen při zkouškách a hodinách, ale i vánočních večírcích třeba. Jeden nejmenovaný docent s námi dokonce docela pravidelně chodí hrát basketball (říkají tomu „psychobasket“), ještě s dalšími studenty a občas se připojí i další vyučující, nebo aspoň doktorandi, což je takový hybrid.

Co bys doporučil lidem, kteří by se také pokoušeli o studium psychologie?

Hlavně ať to nevzdávají.
Klišé, já vím. Ale někdy jiná cesta prostě neexistuje. Když to vezmu od sebe, tak já jsem na střední škole byl tak daleko od ukázkového studenta, jak to jenom jde. Je mi to až občas trapné přiznat. V té době jsem totiž hrál fotbal a nic jiného mne moc nezajímalo. A poté co jsem kvůli zranění kolene přestal, tak mne zas zajímala spíš hra na kytaru a nadbíhání holkám. Školu jsem tak k nelibosti rodičů dost zanedbával. Často jsem tam radši ani nešel. A když už jo, tak jsem tam pospával, nebo nedával pozor a bloumal v představách a spřádal plány na odpoledne. Moje nebohé soudružky učitelky to se mnou neměly vůbec lehké a zpětně oceňuji ty z nich, které to nevzdaly. I tak si ale většina z nich myslela, že na VŠ nemám a už vůbec ne na nějakou náročnou, či elitní. Kdybych jim v té době řekl, že se dostanu na psychologii do Prahy, tak by mne asi řekly, ať si z nich nedělám špŕtouchlata a jdu radši na hřiště trénovat, že už na mne nemají náladu. I přesto se mi to ale později povedlo. Dokonce hned po maturitě.

NÁŠ ČLOVĚK

Na psychologii obecně na všech katedrách není moc vysoká procentuální šance na přijetí. To v důsledku znamená, že spousta lidí se tam na poprvé nedostane. Půlka naší třídy se dostala buď napodruhé, nebo napotřetí. Někdo z nich třeba předtím vystudoval bakaláře už jinde. Takže předtím, než se pro tuto dráhu člověk rozhodne, je dobré si pořádně vyjasnit svou motivaci a to, zda jsem opravdu ochoten do toho vložit tolik zdrojů a času, které jsou na přijímačky kvůli velkému nepoměru zájemců/přijímaných potřeba. Pokud se už ale pro to člověk rozhodne, tak je potřeba vydržet a věřit, že i přes případné počáteční neúspěchy je to možné.

Co se týče praktických tipů, doporučuji se přidat do různých facebookových skupin uchazečů o psychologii, nebo i studentů psychologie. Tam jsou různé tipy a návody mnohokrát popsány a člověk se tam může zeptat na cokoliv, co ho zajímá, nebo najít lidi, kteří přijímačky již úspěšně zvládli, a jsou ochotni se podělit o to jak. Užitečné je si našetřit na přípravný kurz, kde člověka připraví více systematicky. Je dobré se hlásit také na více kateder, ne jen na jednu nebo dvě a u každé si na stránkách najít, jaké jsou konkrétní požadavky na přijímačky a zeptat se lidí, kteří tam studují, jak jimi prošli.

Jak se o sebe staráš, abys byl schopen dělat všechny ty věci, kterými se zabýváš?

Někdy líp, někdy hůř.

Dříve jsem hodně řešil, že mám tendenci si toho pracovně nabrat víc, než zvládnu a potom vyhořet. Teď už je to sice o něco lepší, ale pořád se musím trochu hlídat, jelikož mi někdy hlava hází, že ještě tahle praxe by se hodila, tahle přednáška vypadá cool, tenhle kurz nutně musím mít a tahle brigáda by se dala stihnout. Je to někdy těžké, ale relativně dobře teď už zvládám se nenechat zatáhnout do teroru příležitostí a držet si v rozvrhu dostatečně velký prostor pro odpočinek a blahodárné občasné nicnedělání, abych mohl adekvátně dobít baterky. V tomhle se mi líbí příměr odvozený z řeckého příběhu o Ikarovi, který používá můj psychiatr - Člověk může stoupat do výše ke slunci a rozpínat křídla. Nesmí ale letět až moc blízko, jinak vosk, který křídla spojuje, roztaje a člověk začne padat. Tzn. - mohu rozpínat křídla a přibližovat se ke slunci tím, že mám ve svém pracovním životě zajímavé činnosti. Když se ale přiblížím moc a činností je nad míru, zvyšuje se riziko, že se spálím a vyhořím a budu padat. Poměrně solidní sbírka takových „padajících" momentů mne naučila si ten balanc už více hlídat.

Takže taky hodně někdy koukám na seriály, filmy, trávím čas s přítelkyní, čtu, nebo hraji na kytaru. Hodně moc mi pomáhá moje vlastní terapie. S hlavou je to pro mne v tomhle jako s komínem. Jako člověk potřebuje komín čas od času pročistit, aby ho nezacpaly saze, tak nápodobně člověk potřebuje čas od času pročistit hlavu od temných, či úzkostných myšlenek, které se tam hromadí, aby si ulevil a lépe fungoval. Jsou i jiné způsoby než terapie, ale zároveň je málo až takto účinných, když si člověk zrovna se svým terapeutem osobnostně sedne. Mě to dalo nejen hodně emoční úlevy, ale také jsem o sobě obrovské množství věcí zjistil, což se neztratí.

Na co se nejvíce těšíš?

Až budu mít po státnicích a odpadne mi stres z toho, že své studium již nějakou dobu prodlužuji nad běžný rámec. (bakaláře kvůli relapsům a dalším podobným okolnostem studuji již přes pět let)

To bude ale až nejspíš na pomezí května a června. V přítomnosti se ze všeho nejvíce těším na společný čas strávený se svou přítelkyní. Sice se občas vzájemně štveme, jak už to ke vztahům patří, ale i přesto je pro mne velkou oporou a radostí.

PAVEL OULÍK

TVORBA

Návrat

Před třípatrovou budovou, jejíž úzká okna byla zajištěna bílými mřížemi seděla na lavičce mladá žena s dlouhými platinovými vlasy a její zrak byl upřen k vchodovým dveřím. Byl příjemný podzim, vítr pomáhal stromům zbavovat se starého listí rezavé barvy, zatímco odpolední paprsky slunce oslňovaly její velké tmavé oči a alespoň trochu hřály hezké tělo zabalené až po krk v krátkém tmavě šedém kabátě. Na terase, kde bylo oddělení poruch příjmu potravy, postávalo pár vyhublých postav. Povídali si o personálu nemocnice a o jídle a přitom vdechovali kouř ze svých cigaret. Ve dveřích hlavního vchodu před oddělením 11 se náhle objevila silueta vysokého štíhlého muže. Dean pomalu kráčel svým klasickým trochu nepravidelným krokem a přes rameno měl hozenou velkou černou sportovní tašku. Bylo mu dvacet čtyři let. Měl krátké temně hnědé vlasy, které stály samy nahoru všemi směry jako ostrá tráva, párdenní strniště na tváři a šedozelené oči. Veškerý jeho oděv byl černý včetně bot a na krku se mu houpal stříbrný přívěsek ve tvaru kříže. I přes jeho temné vzezření, působil ležérním přátelským dojmem. Jakmile ho Nicole spatřila, odhrnula si vlasy z čela, usmála se na něj a vyběhla mu v ústrety.

Když se naposledy viděl se svou přítelkyní, bylo to při její první návštěvě psychiatrické nemocnice a tehdy ještě zdaleka nebyl v pořádku, pokoušel se z areálu nemocnice utéct a personálu působil samé problémy. Nyní měl být už zdráv a oficiálně propuštěn. Moc se těšil na shledání s Nicole a stěží mohl uvěřit tomu, že konečně nastal moment, kdy se po třech měsících jejich vztah vrátí do normálu. Ještě před třemi měsíci se neustále hádali, odmítal si připustit, že je nemocný a přitom se choval příšerně, pod vlivem svých paranoidních bludů a halucinací.

Oba se do sebe zamilovali na první pohled a zprvu bylo jejich soužití téměř dokonalé. Vybavoval si, jak se jí poprvé svěřil s tím, že má schizofrenii, a ona jen odpověděla, že to není nic vážného – Vždyť bral pravidelně léky a byl dlouho bez příznaků nemoci. Ani jeden z nich si naivně neuvědomoval, že by se pod vlivem stresu Deanův zdravotní stav mohl zhoršit a tak i krutě otřást jejich společným vztahem.

Dean mlčel. Když prošli hlavní branou nemocnice, otočil se ke své přítelkyni a pokusil se usmát. V jeho očích však byly cítit lítost a stud. Když byl ještě v atace psychózy trpěl sebeobviňujícími bludy, teď byly ale jeho pocity viny skutečné a přirozené.

„Nicole...vím, že jsem ti ublížil, vlastně jsem ublížil tolika milým lidem. Strašně mě to všechno mrzí... jestli se mnou už dál nechceš být, úplně to pochopím. Nevím, jestli si vůbec zasloužím..."
Nenechala ho domluvit. Objala ho, přitiskla se k němu a pak se mu podívala zpříma do očí. Jejich tváře se přiblížily natolik, že oba spontánně zavřeli oči a políbili se. Nejprve nejistě a opatrně. Pak dlouze a vášnivě. Dean cítil, jak Nicole bije srdce, vnímal její teplo a lásku a jeho samotného mrzelo, že je tak utlumen léky a tento okamžik nemůže naplno prožít, nezbývalo však než se nechat vést elánem své přítelkyně. To mu dodalo odvahu a špetku sebedůvěry. Setrvali v objetí skoro minutu a vychutnávali si podzimní slunce. Pak se chytli za ruce a odkráčeli směrem k autu, kterým přijela Nicole, aby vyzvedla Deana z nemocnice. Dean hodil svou věcmi naplněnou sportovní tašku do kufru vozu a uvelebil se na sedadle spolujezdce.

Cesta trvala asi půl hodiny. Poslouchali jako obvykle rádio EX, kde většinou vysílali rozhovory s různými inteligentními lidmi z celého světa... tentokrát byl hostem jakýsi biolog a rozhovor byl na téma práv pokusných zvířat. Dean se snažil rádiem příliš nevzrušovat a raději sledoval míjející se svět za oknem až rozpoznal Ghost Town, čtvrť, ve které bydleli. Nejprve podle typického lanového mostu, pod kterým vedla železnice. Dobře to věděl, protože na to místo kdysi chodil často, většinou v noci, když ještě trpěl depresemi a přemýšlel o tom svůj život ukončit skokem pod vlak.

Ghost Town byla předměstská čtvrť, kde část domů byla opuštěných. Deanovi a Nicole se ale podařilo najít byt v pronájmu v malém renovovaném domku s celkem sympatickým majitelem, zahradou a britským modrým kocourem jménem Asimov, který je občas chodil navštěvovat. Bydleli přímo pod střechou a z malé terasy byl krásný výhled na špičaté střechy okolních vilek střídajících s listnatými stromy, dětskými hřištěmi a parky, kam místní senioři chodili venčit své psy a někteří cvičit jógu. Zkrátka to bylo velmi poklidné místo.

Když kráčeli spolu po schodech nahoru, Dean nemohl uvěřit tomu, že je zpět doma. Kocour ho ale poznal a otřel se mu o nohy na přivítanou, zatímco Nicole hledala klíče od bytu ve své kožené kabelce. Pak otevřela dveře do bytu. Ten byl krásně uklizený v porovnání s tím, jak si ho Dean pamatoval. Nicole si svlékla kabát, Dean svou bundu a odložil velkou sportovní tašku na zem, kde ji prostě nechal být. Oddechl si, rozhlédl se okolo sebe a pak se podíval na Nicole. Usmáli se na sebe.
„Vítej doma!"
„Jé, ty jsi to tady přestavěla... je to nádhera. Nečekal jsem to...ha ha moje mandala...vedle naší fotky ze Severního moře."
„Moc se mi ten obrázek líbil, tak jsem ho zarámovala a teď je tady."
Byla to opravdu pečlivě provedená perokresba ve tvaru dorůstajícího měsíce a pod ním kaligrafickým písmem nápis Naděje. Dean ten obrázek vytvořil ještě za hospitalizace - dalo by se říct, že se stal za tu dobu přeborníkem v kreslení mandal. Měl jich vlastně plný skicák, na dně tašky, ale to Nicole netušila. Tenhle obrázek své přítelkyni věnoval při příležitosti její první návštěvy na oddělení 11 a tehdy mu ještě nebylo dobře.
„Vypadá to tady líp viď?... už to chtělo změnu. Nový začátek..."
„To je pravda... a kde mám basu, kombo a ostatní věci ? Hraní mi tolik chybělo. Panebože, tři měsíce bez cvičení. Nechápu, jak jsem to mohl přežít."
„Kde asi, všechno najdeš ve svém studiu."
„Ve studiu?"
„Trochu jsem ti upravila pokoj...snad to nevadí."
„To si děláš legraci..."

Řekl Dean skoro šeptem a vstoupil do svého pokoje, kde obvykle zavládal velký chaos a nepořádek. Vypadal teď k nepoznání. Všechny věci byly na svých místech nebo vzorně uklizené v modulovém nábytku skandinávské značky KEAI. V místnosti byl vymezen prostor pouze na zvukovou techniku a před jednou ze zdí, která měla černou barvu a byla poseta kresbami a plakáty odpočívala na stojanu Deanova basová kytara.

Zdi pokoje byly nově natřené, interiéru vládly temné a zemité neutrální barvy, jaké měl v oblibě.

„Nemám slov, otočil se k Nicole…Děkuju. Muselo ti to dát hrozně moc práce. Jsem nadšenej! Vážně… “ obejmul ji.

O pár minut později seděli spolu na terase a sledovali zapadající slunce nad Ghost Townem. Dean oběma připravil čaj z čerstvé máty, kterou si pěstovali doma a teď si ho popíjeli ve spokojeném tichu. Byl to téměř dokonalý Hygge [1] moment. Nicole hladila kocoura, který jí seděl na kolenou a Dean si v rychlosti vzpomněl na podivný nechutný a přeslazený nápoj, kterým zapíjel léky v psychiatrické léčebně a jenž shodou okolností také nesl název čaj. Položil svůj oblíbený hrnek na stůl a zapálil si cigaretu. Nebe bylo téměř oranžové s šedofialovými mraky nad obzorem. Ještě pořád vál studený vítr.

Objevily se první hvězdy a vzápětí i veliký úplněk, který prozařoval noční temnotu. Ještě neměli v úmyslu spát. Nicole seděla na Deanovi, který ležel na pohovce, a rozepínala si svou kostkovanou košili. Dean se posadil a pak se zvedl aby rozevřel jejich rozkládací pohovku. Jemně na ni položil Nicole, jenž měla na sobě nyní jen podprsenku a džíny a sundal si černé tričko. Na zádech měl veliké tetování ve tvaru křídel, jehož perutě sahaly až po ramena. Obě předloktí měl pořezaná, ale rány už byly dobře zahojené. Trochu neobratně jí sundal podprsenku a pokračoval džínami, pomalu je stáhnul z ladných hebkých nohou a odhodil je na zem. Nicole rozepnula Deanovi opasek a přitiskla k sobě polonahé tělo svého partnera.

„Počkej… řekl Dean a znovu se vysmekl z jejího objetí. Nicole na něj pohlédla s překvapením a trochu zdrceně.“
„Slyším, jak někdo volá mé jméno.“

Skutečně… Zprvu ho slyšel potichu, pak hlas stále nabýval na síle.
„Pane Sorensene, haló… no tak probuďte se.“
Dean otevřel oči, byl zmatený, nevěděl, co se stalo. Ležel na studené podlaze z linolea uprostřed labyrintu chodeb a dveří a viděl neurčitou postavu v bílém plášti sklánějící se nad ním. Muž měl starostlivý pohled. Podle zrzavé bradky a oblých brýlí s černými obroučkami rozpoznal svého psychiatra.

„Dali jsme vám nejspíš příliš silnou dávku Quetiapinu. Jak se cítíte?“
„Potřebuji si jít zakouřit… odpověděl Dean mdlým hlasem.“
„To nepřichází v úvahu. Jste ještě pořád bledý jak stěna. Ne, pozor, pomalu…“
Dean se pokoušel posadit, točila se mu hlava.
„Kde je Nicole? Přijde za mnou?“
„Vaše přítelkyně se s vámi rozešla před třemi měsíci, vzpomínáte?“
Ach jo, kolikrát mu to musím znovu říkat. Pomyslel si Deanův lékař.
„Pardon… zapomněl jsem… zdálo se mi… no nic.“
„To je v pořádku, vítejte zpět v realitě pane Sorensene. Přenechám vás tady sestrám, čeká na mne pacient dole na ambulanci.“

O pár minut později seděl Dean s několika ostatními muži z oddělení 11 na terase. Chodit ven mohl jen do mřížemi oploceného sportovního parku, který byl součástí nemocnice. Všichni kouřili jednu cigaretu za druhou. Když si zandaval balíček modrých CAMELek zpět do kapsy bundy, zjistil, že v ní je nějaký zmačkaný papír. Z čisté zvědavosti ho vytáhl ven a rozbalil. Byl na něm nakreslený dorůstající měsíc ve stylu mandaly a pod ním stálo napsáno jediné slovo: *Naděje.*

LIAMREN XIII

[1] ***Hygge*** *je skandinávský koncept, vyjadřující pohodový přístup k životu, spjatý s pohodlným bydlením a uměním najít si něco krásného v každém okamžiku - vytvořit si příjemnou atmosféru i ve zdánlivě obyčejných všedních dnech, užívat si chvilky se svými blízkými a radovat se ze života – to se dá považovat za hygge.*

Když slunce vychází, tak se stmívá

Saša přijel se svým invalidním vozíkem blíž k Mirce. Seděla na kraji lavičky a dívala se přímo na něho. Zkusil to. Položil svoji ruku na její a zahleděl se do té nekonečné hlubiny jejich očí:
„Máš nádherné oči – modré jako letní obloha. Stejně tak jasné a krásné.“
Neucukla, naopak usmála se. Dodalo mu to odvahu, začal ji zlehka a něžně hladit.
Nejdřív pohladil každý prst zvlášť, pohrál si s dlaní a neustále při tom sledoval její reakce. Neodtáhla ruku. Líbilo se jí to. Jemu taky. Pomalu postupoval výš a výš. Přivřela oči. Když ji začal hladit po ramenou, zavrněla a opřela si tvář o jeho ruku.

Pohladil ji po tvářích, jemně ji přejel přes rty.
„Pojď,“ zašeptal a přitáhl si ji k sobě. „Sedni si mi na kolena.“ Nezaváhala.
„Neboj se, pojď výš. Blíž ke mně.“ Chytil ji kolem pasu.
„Bolí?“ Zarazila se.
„Ne to ne, pouze tě chci mít blíž u sebe.“
„Tak to jo,“ na chvíli se ale zarazila. „Řekl jsi – na kolena -.“
Zasmál se: „Bylo by trochu drzé hned po tobě chtít, aby sis mi sedla na klín, ne?“
Podívala se mu do očí. Přiblížila svá ústa k jeho. Ruce mu ovinula kolem krku: „Ani nevím. Možná by to ani drzé nebylo. Nevím,“ zopakovala zamyšleně.
„Nad čím přemýšlíš?“ Zeptal se jí.
Nahlas se zasmála a zavrtěla hlavou: „Řeknu ti to zítra jo?“
Na odpověď nečekala. Než stihl cokoliv říct, opět přiblížila svá ústa k jeho. Dva, tři centimetry a dotýkala by se. Jeho hlavu však držela pevně ve svých rukou, pár centimetrů od svých úst. Cítil její horký dech, její vůni, blízkost ženských úst… Chtěl se jí dotknout svými rty, pevně se na ně přisát, ale pevné sevření jejích rukou mu to nedovolilo. Aspoň vysunul jazyk v blahé naději…

„Ne,“ řekla tiše ale rozhodně. „Nespěchej. Pomalu. Do rána daleko.“

Přijal tedy její hru na nedotýkanou. Bylo to vzrušující, až k neuvěření. Naznačoval hlazení, líbání, lízání… Za chvíli mu z toho šla hlava kolem. Závrať byla čím dál, tím větší. Srdce mu bilo jako při největším sportovním výkonu. Chtěl ji. Moc ji chtěl. Ale nesměl. Nic nesměl. Rozhodl se teda přejít do protiútoku a vrátit jí to obrovské vzrušení.

Jednou rukou ji pouze pevně držel kolem pasu a druhou naznačoval, jak ji hladí, kde ji hladí. Pak si vzal její ruku a ze vzdálenosti tří centimetrů jí předváděl, jak svým jazykem jemně přejíždí od dlaně až ke konečkům prstů.

Tam se zastavil a naznačil, jak by si každý prst strčil do úst, aby ho následně vytáhl a celý zulíbal. Sledovala ho s ústy otevřenými dokořán. Vzrušením ani nedýchala.
„Ano, chci.“ Zašeptala náhle a přivinula se k němu blíž.
„Počkej.“ Zarazil ji. „Toto se ti bude líbit.“ Řekl tiše. Uchopil její nohu, nazvedl ji, aby následně předvedl, jak by jí vykasal nohavici a ve vzdálenosti deseti centimetrů nad jejím tělem ji začal hladit. Potom si dal její nohu ke svým ústům a jazykem kousíček nad ní předvedl, jak by olízal všechny prsty. Poté je opět po jednom přiblížil k ústům a v představě každý do nich vsunul, aby ho následně pomaličku vytahoval ven, za současného hlazení jazykem.

To už bylo na Mirku moc: „Chci! Tohle chci! Ano a teď hned!“ Vykřikla.
„Ještě jsi neviděla tohle.“ Zkusil ji zastavit.
„Ne!“ Řekla rozhodně. „Já už nic vidět nechci! Já to chci prožít. Teď hned!“ Trvala na svém.
„Tak počkej, jenom ti ukážu….“ Snažil se ji zastavit. Tahle hra na nedotýkanou ho neskutečně vzrušovala. Viděl, že ji taky. Její pohled plný touhy a vášně říkal ještě víc.
„Nechci ukazovat.“ Řekla důrazně. „Chci to doopravdy!“ Na důkaz toho, že to myslí vážně, zavřela oči.
„Tak jo,“ souhlasil. „Nebudeš se dívat, teď budu popisovat co dělám a ty si to budeš představovat.“
Po krátké odmlce pokračoval: „Teď držím tvoji nohu za kotník… jemně, něžně… hladím ji směrem ke kolenu… jazýčkem přejíždím od kotníku ke kolenu… vzadu po lýtku… až k podkolenní jamce… tam špičkou jazyka několikrát zakroužím…“
Mirka cítila, že tohle ji vzrušuje ještě mnohem víc než obyčejná hra na nedotýkanou.
„Sašo,“ zašeptala. „Pojď.“
„Teprve jsem u kolena a do rána je strašně daleko.“ Opakoval slova, kterými ho před chvílí sama odbyla.
„Ale ten čas, co nám zbývá do rána se dá využít mnohem lépe.“ Trvala na svém Mirka.
„Lépe než co?“ Nedal se odradit. Ta hra, kterou si právě vymyslel, ho neskutečně vzrušovala. Viděl, že ji taky. A to ho vzrušovalo ještě víc. „Tobě se to nelíbí?“ Zašeptal jí do ucha.
„Právě, že líbí. Až moc.“ Přiznala se. „Až tak moc, že…“ Nedokončila. Nemohla najít ta správná slova a trochu se i styděla.
„Tak vidíš. Možná je to lepší a možná i mnohem zajímavější než samotný pohlavní styk. A s vozíčkářem k tomu.“
Zavrtěla hlavou: „Tomu nevěřím.“
Zasmál se: „Jsi mladá, nic o vozíčkářích nevíš. To není jen o tom, že nemůžu chodit.“ Pak ale mávl rukou a pokračoval ve hře: „Nebudeme to tady teď rozebírat. Raději zavři oči… soustřeď se na své tělo… na můj hlas… nespěchej… všechno si představuj, prožívej…užívej si …“
Opřela si o něho hlavu, zavřela oči a nechala se vést jeho hlasem a svojí fantazií. Bylo to krásné, a tak vzrušující.
„Teď postupuji svým jazýčkem z tvé podkolení jamky pomalu, pomaloučku po stehně nahoru, po milimetrech… cítíš můj jazýček… můj horký dech… toužím po tobě… chci tě…teď se dostávám až k tvému malinkatému zadečku… je krásný… je rozkošný… je tak pevný… pokožku má heboučkou jako broskvička…“
Mirka se k němu pevněji přitiskla. „A dál? Co děláš dál?“ Zeptala se netrpělivě. „Pokračuj!“
„Dál?“ Zasmál se. Ta hra se mu hodně líbila a její reakce byly nádherné, tak vzrušující. „Vrátím se k tvým prstům na ruce,“ pokračoval.
Otevřela oči: „Já tě kousnu! Proč? Na ruce už jsme byli!“
Zasmál se: „Protože si na zadečku sedíš, nemůžu ho tudíž hladit, ani líbat.“
„Ale já nechci ruku!“
„A co krk?“ Zeptal se.
Opět si opřela hlavu o jeho rameno. „Tak jo, ale tam doopravdy,“ zaškemrala. „Prosím.“

Zasmál se. Odhrnul ji vlasy na bok a něžně, jedním prstem začal přejíždět od ramene po krku nahoru až ke vlasům. Tam přejel na druhou stranu krku a opět něžně, pomalu, pomaličku sjížděl po krku až k rameni. Několikrát to zopakoval, než nahradil prst jazykem. Jemně, lehce přejížděl nahoru až k vlasům, potom dolu až k rameni. Mladý vozíčkář držel dívku pevně, aby se mu nemohla vysmeknout, aby se nemohla pohnout. Mirka se začala chvět na celém těle. V té chvíli jeho sevření povolilo a dovolil dívce se narovnat a přisát se na jeho ústa. Polibky byly plné vášně a náruživosti. Ani jeden, ani druhý nevěděl a ani nechtěl přestat. Chvíli se líbali jemně, něžně, pomalu, chvíli divoce a rychle. V té chvíli pro ně čas přestal existovat.

Mirčino pevné objetí najednou povolilo, polibky ustaly a ona si opět opřela hlavu o Sašovo rameno. Ještě chvíli se chvěla a dýchala rychle, potom se ale uvolnila, uklidnila, pootevřela jedno oko a tiše poznamenala: „Hm, to je zajímavé – slunce pomalu vychází…“ zazívala. „A mně se chce spát… stmívá se…“ Víc už mladý vozíčkář nerozuměl. Usnula mu v náručí.

VĚRA SCHMIDOVÁ

Když se sejde 10 peerů

Ve středu 21. října a ve čtvrtek 22. října uspořádala Česká společnost pro duševní zdraví Workshop na téma svépomoc a peerství, za podpory Magistrátu hlavního města Prahy, v rámci Akcí celopražského významu. Vzhledem k situaci s koronavirem byli organizátoři nuceni přesunout tuto konferenci na online platformu zoom. I tak workshop přilákal po oba dny 20 až 30 účastníků.

Konferenci moderoval Michal Kašpar, jeden ze dvou organizátorů celé akce. Tím druhým byla Lenka Flášarová, které se podařilo zajistit podporu celé akce. Sešlo se dohromady 10 peerů – byli mezi nimi peer konzultanti, peer lektoři a peer mentor. Vzhledem k tomu, že na konferenci promlouvali peerové, bylo možné zaslechnout příběhy každého z nich.

Celou konferenci odstartoval Břetislav Košťál, který mluvil o svých zkušenostech se Studiem 27, které zakládal a už několik let vede. Promlouval o natáčení zajímavých rozhovorů, které Studio 27 vyprodukovalo. Pokračovala Světlana Soldánová s příspěvkem o své práci na pavilonu v Bohnické nemocnici a o své snaze napomoci smysluplnému legislativnímu zakotvení peer pracovníků v České republice. Po pauze vystoupila Markéta Vítková z Národního ústavu duševního zdraví, mluvila o projektech, kterých se v NUDZu jako peer lektorka a výzkumnice zúčastnila, zaznělo i téma použití omezovacích prostředků. Následoval můj příspěvek o práci šéfredaktora magazínu Na scestí, prezentoval jsem témata, kterým se náš časopis věnuje a také jeho grafickou podobu. Den zakončil Kamil Rain, který zmínil destigmatizační kampaně, kterých se účastnil v NUDZu. Také mluvil o svých několikaletých zkušenostech v Peer klubu – ve volnočasovém klubu pro pacienty Bohnické nemocnice.

Ve čtvrtek konferenci začal Tomáš Vaněk, který se zamýšlel nad základními pojmy, jako je duše, mluvil o svém psaní a grafické tvorbě a o práci na magazínu Zámezí. Pokračovali Daniel Šebek a Pavla Martínková o svépomocné skupině GPS, která se odehrává každý pátek v České společnosti pro duševní zdraví. Mluvili o tom, co jim skupina dala a zmiňovali přínosy svépomocné skupiny jak pro členy, tak i pro Pavlu Martínkovou jako supervizorku. Jan Botlík, peer mentor ze spolku Dobré místo, začal svůj příspěvek vlastním příběhem a pokračoval přiblížením aktivit Dobrého místa. Také mluvil o své práci mentora pro 9 peerů, kteří tam pracují. Druhý den a celý workshop zakončila Magda Pražáková, peerka z Centra duševního zdraví na Praze 8. Mluvila o své práci a také o svých zkušenostech s duševním onemocněním.

V diskuzi na konci konference zaznělo, že by bylo skvělé a užitečné, aby se peerové tímto způsobem scházeli častěji. Všichni se cítili obohaceni informacemi, které se za dva dny dozvěděli a shodli se, že je málo příležitostí pro setkávání peerů v České republice a pro sdílení svých příběhů a zkušeností.

Pro ty, kdo se nestihli workshopu zúčastnit, připravuje Studio 27 videozáznamy z obou dní. Objeví se na stránkách České společnosti pro duševní zdraví i na kanálu Studia 27.

PAVEL OULÍK

(NE)SKUTEČNÝ PŘÍBĚH (NE)ODUŠEVNĚLÉ LÁSKY

JAKUB HERZÁN

Láska je mocná čarodějka, je slepá, hluchá a daří se jí všude tam, kde dostane příležitost. Na těchto a mnoho dalších frázích, týkající se jednoho z nejsilnějších lidských pocitů, se shodne populace napříč společností, náboženského vyznání a ras. Není tedy žádným překvapením, že lásku nalezneme i mezi pacienty psychiatrických zařízení.

*ILUSTRACE TOMÁŠ VANĚK / **MRAZIVÉ VYHLÍDKY***

ZÁŽITEK

Odborníci však před navazováním vztahů tzv. v léčbě hlasitě varují a mají k tomu své důvody. Vztah dvou duševně nemocných lidí je rizikem, odvádí pozornost od aktuální léčby, soustředěnost na sebe sama a kvůli společnému pobytu zamilovaných je zcela vynechán proces poznávání jeden druhého v přirozeném prostředí. Neodborně by se dalo říci, že takováto láska je instantní, ukvapená, bez skutečných informací o protějšku a co je hlavní, na ne zcela ideální půdě. Marně je pak i vyslyšena otázka terapeutických týmu, jak hodlá pár fungovat tzv. „venku po léčbě," když před ní nedokázali fungovat jako jedinci. Pokud si vše výše zmíněné sečteme, je zcela jasné, že vztah vzniklý v léčbě je spíše o touze nebýt sám, tedy svým způsobem závislostní a jako takový, je již předem odsouzen k zániku. I přes to osobně znám mnoho a mnoho párů, které vznikly v prostorách psychiatrických nemocnic. Páry, které zanikly tak rychle, jak započaly.

A právě na onom konci vzniká problém největší, problém, jehož semínko bylo zaseto právě před samotným vznikem vztahu a před kterým tak hlasitě odborníci varují. Zánik vztahu neboli rozchod, je totiž velmi bolestivá věc i pro pár, u kterého není stanovena diagnóza v oblasti duševních poruch. Je bolestivý, popírá naši racionalitu a vytváří mnoho a mnoho emocí. Tedy faktory, které psychicky nemocný člověk údajně prožívá až desetkrát více, než člověk bez duševního onemocnění.

Po přečtení těchto tří odstavců si teď s lehkou ironií můžete říci, že do vztahu v léčebném pobytu by se pustil pouze blázen nebo sebevrah. A nyní bez ironie, i ti se do takovýchto vztahů pouštějí a více, než byste mysleli. Nicméně následující příběh je příběh můj, i já jsem totiž neslyšel hlasitá varování, nedbal na rady a nechtěl být sám. Nevidouce, neslyšíce a s jasným přesvědčením, že „nám to přece vyjde," jsem navázal vztah se spolupacientkou.

Příběh je až na jména a místa podle (NE)skutečných událostí

Na svou první léčbu na pavilonu duálních diagnóz ve Světlém údolí jsem nastoupil v létě roku 2017, kombinace alkoholu a mé duševní poruchy nemohla skončit jinak. Pamatuji si, jak jsem jel do Údolí a sám pro sebe si říkal, „jedeš tam kvůli sobě Adame, tak si tam hlavně nezačni s nějakou holkou." Když si na to teď vzpomenu, musím se sám sobě trošku smát. Moje předsevzetí totiž vzalo za své v momentě, kdy mi staniční sestra otevřela dveře pavilonu. Jako první, hned jak se za mnou zavřely dveře, jsem totiž uviděl drobnou zrzku…"vždycky jsem byl na dívky s ohnivými vlasy." Po pár prvních dnech, kdy jsme na sebe s Evou jen tak pokukovali, jsme spolu začali trávit více a více času. Nejen že se mi líbila fyzicky, ale přitahovala mne i její ráznost a sebevědomí. Já jsem ji podle jejích vlastních slov přitahoval jak vzhledem, tak klidnou osobností. A oba jsme se díky společnému humoru smáli den co den. Čas plynul skrze terapie, skupiny a individuální pohovory rychle. Po několika společných vycházkách, držení za ruku a občasného polibku, se mi Eva svěřila, že je zamilovaná. Abych byl upřímný, pamatuji si, jak mi na mysl naběhly jisté pochybnosti a varovné signály. Druhý den jsme celé komunitě a terapeutickému týmu oznámili, že jsme i přes přízný zákaz a pravidla navázali vztah. Terapeutický tým, v nás obou viděl velkou šanci na zotavení a tak jsme nebyli nijak zvlášť potrestáni. Eva měla oficiálně ukončit léčbu o 14 dní dříve než já a tak jsme spolu začali plánovat budoucnost za „plotem." Oba jsme měli svůj byt, ale oba jsme také byli bez práce a Eva měla před sebou dvouměsíční denní stacionář. Plán byl tedy jasný, prohodili jsme si náhradní klíče, bydlet budeme na střídačku u mě nebo u ní, musíme si najít práci a dvakrát týdně chodit na doléčování. Abstinence na obou stranách byla jasná jako slunce nad Jadranem. Když máte růžové brýle, všechno je snadné.

Po dobu dvou měsíců chodila Eva den co den z denního stacionáře unavená, bez nálady a moc toho nenamluvila, její ráznost a sebevědomí byly ty tam. Úzkostné a panické ataky začaly být na denním pořádku a náš společný humor byl náhle pryč. Vzpomínám si, že jsem nechápal, kam zmizela ta skvělá zrzka z léčebny ve Světlém údolí, protože tuhle Evu jsem tam ani jednou neviděl. Čím víc jsem ji musel denně uklidňovat a starat se, tím víc jsem ztrácel svůj klid, který pro změnu tehdy přitahoval jí. Na práci jsem neměl sílu a upřímně, ani jsem ji nehledal. Na terapii jsem byl jednou… Tehdy jsem nevěděl, proč spolu ještě jsme, proč jsme se nerozešli, když katastrofa už klepala netrpělivě na dveře. Byla to už jen závislost jeden na druhém, strach ze samoty. Ani už nevím a myslím, že ani tehdy jsem nevěděl, proč jsem si ráno po každodenním nákupu domů přinesl malou lahev tvrdého, za to si moc dobře pamatuji, proč

jsem si večer koupil hned dvě velké. Eva přišla večer a našla mě ve stavu, ve kterém nechcete, aby vás kdokoliv viděl, natož vaše přítelkyně. Eva se měla v tu chvíli „zachránit a utéct," tedy maximálně zavolat záchranku a poté mě zablokovat na všech možných kanálech a sociálních sítích, jak radí odborníci v případě, že váš partner z léčebny recidivuje. „Když už riskujete vztahem se spolupacientem, utečte aspoň hned při prvním problému, protože nebude poslední," tak nějak to tehdy ve Světlém údolí říkal PhDr. Nálek. Eva neutekla, počkala, až projdu týdenním detoxem a dala mi ještě jednu šanci. Věřila mým slovům, že to bylo naposled, že jsem se poučil a že ji mám opravdu rád. Láska je hluchá.Tři dny po mém návratu z detoxu recidivovala ona, za své vzalo několik prášků diazepamu. I já jsem jí dal ještě jednu šanci, viděl jsem tehdy, že za to přeci můžu já. Láska je i slepá.

Třináct následujících dní jsme vedle sebe byli jako na trní, bez nálady, smíchu, klidu nebo sebevědomí a už jsme se nedrželi za ruce. Čtrnáctý den mě Eva opět našla na hranici komatu v obležení několika lahví a poloprázdným pytlíkem s kokainem. Nevím, co jsem si tehdy říkal, ale „když už, tak už," by asi sedělo. Druhou šanci jsem už nedostal a Eva udělala to, co měla udělat hned při mém prvním selhání. Ráno jsem se probudil, náhradní klíče na stole, její věci nikde a její telefon byl pro mě nedostupný. Tehdy se u mě spolu se závislostí projevila i má duševní porucha, místo abych řešil své sebedestruktivní chování, měl jsem plnou hlavu jen toho, jak jsem Evě ublížil, kolotoč neracionálních myšlenek, který se nedal zastavit. Pil jsem dál, abych na to nemyslel a pil jsem hodně. O čtyři dny později jsem skončil opět na detoxikačním oddělení s těžkými abstinenčními příznaky a po dvou týdnech jsem směřoval na svou druhou léčbu ve Světlém údolí. Eva na svou druhou léčbu nastoupila pár dní po mém návratu domů. Co všechno se dá stihnout za tři měsíce....

Epilog

Možná si po přečtení tohoto článku myslíte, že láska je něco zrádného, ne-li děsivého a že je předzvěst celé řady špatných událostí. Přiznám se, že po znovu přečtení těchto řádků si sám říkám, že to tak i vyznívá, ale není to tak. Osobně beru lásku jako sílu nadpřirozenou, jako sílu, která nás dokáže odpoutat od tohoto světa a dokáže nás dělat lepšími, měnit nás. Je to jako kouzlo a upřímně, kdo nemá rád kouzla? Tedy, můj příběh je příklad pouze jedné lásky, která prostě a jednoduše byla od začátku odsouzena k nezdaru. Lásky, jejíž zárodek vznikl v psychiatrickém prostředí a mezi dvěma lidmi, kteří nedbali na svá duševní onemocnění a moudré rady odborníků. Můj příběh není založený na odbornosti, je to čistě mé dumání nad tématem s reálnou ukázkou. Nemá nikoho děsit, odstrašovat ani inspirovat, ale pokud povede k zamyšlení, pak měl smysl. Ale abych byl vůči čtenáři férový, musí být i konec tohoto příběhu opět v duchu skutečnosti.

„Adam a Eva" už více jak dva roky aktivně dbají o své duševní zdraví, abstinují a (NA)konec se stali i velmi dobrými přáteli.

„Láska je ze všech vášní nejsilnější, neboť útočí současně na hlavu, srdce i tělo."

William Shakespeare

*KRESBA GRAF N' ARQ / **MIND OF STONE***

PANENKA

„To ti to mám udělat sám?", zeptal se Tě otec vážně jednoho únorového večera. Cože. Co, proboha. „Umíš se uspokojit sama?" Jak. Proč. Co je to, uspokojit se. O existenci orgasmu jsi tehdy neměla ani páru. „Najdi si chlapa. Pověs se už někomu na krk, ať mám od tebe pokoj." Aha. Chlapa. Bylo ti devatenáct a stále panna. Ostuda.

Jde o to, nebýt panna. Jde o to, uspokojit se. Aha. A to má být všechno? Tvá platonická zamilování nikdy nekončila pohlavním stykem, zdálo se ti, že by tvoje city spíš jakoby pošpinil, znesvětil. Rodiče ani učitelé s tebou o sexu nemluvili, až do onoho osudného otcova kázání.

Co se týká vrstevnic, moc jste to neprobíraly. Slušné studentky slušné dívčí střední školy. Dnes se to zdá až neuvěřitelné. Žila jsi ve slonovinové věži. Nekouřila, nepila, s klukama se netahala, pilně studovala. To se mělo brzy změnit. Počkalas ale do maturity a počátkem července odjela na folkový festival, aby sis už konečně „našla toho chlapa". Otci se nemá odporovat. Jak se tak říká, začínalo ti docela slušně hrabat.

Jeho trampská přezdívka byla Medvěd. Kovbojský liščí ohon na klobouku, u pasu čutoru, kanady na nohou, a dokonce i pravé maskáče! Bylo mu dvacet, povoláním kuchař. Neměli jste společnou řeč, ale co na tom? Nějak ses mu prostě vnutila. A on to přijal, přestože to, co se samo nabízí, nemůže mít valnou hodnotu.

Moc jste spolu nemluvili. Ty ses pořád tak nezemsky usmívala, byla jsi němá, v takovém jako mlžném oparu, tichá ovečka, jdoucí dobrovolně na porážku. Šli jste se projít na kraj lesa. Kdesi zaburácel hrom. Setmělo se a trochu se zvedl vítr. Náhle Medvěd vytáhl ztopořený penis. Zdál se ti tak obrovský! Viděla jsi něco takového poprvé v životě. Prohlížela sis ho zvědavě, zatímco on s ním dělal nějaké pohyby. „Já se chci milovat!", vykřikl. Pak zahřmělo, o chvíli později blesk proťal oblohu, a Medvěd vystříkl. Tak takhle tedy vypadá ejakulace?

ZÁŽITEK

Když jste se vraceli mezi trempy do festivalového areálu, opět jste zarytě mlčeli. Bylo to takové dost neblahé. Vaše divná dvojice a podmračená, zlomyslná krajina, kdesi v dálce bouřka, a deště přitom nespadla ani kapka.

Panenka

Co skrýváš za víčky a plameny svíčky
Snad houf bílých holubic Nebo jen žal
Tak odplul ten prvý den Smáčený krví
Ani pouťovou panenku nezanechal

Ref.: Otevři oči Ty uspěchaná
Dámo uplakaná
Otevři oči Ta hloupá noc končí
A mír je mezi náma

Už si oblékni šaty i řetízek zlatý
A umyj se Půjdeme na karneval
A na bílou kůži Ti napíšu tuší
Že dámou jsi byla A zůstáváš dál

Ref.: Otevři oči Ty uspěchaná
Dámo uplakaná
Otevři oči Ta hloupá noc končí
A mír je mezi náma

Tahle píseň nasáklá slzami, kterou hráli bluegrassoví Poutníci, se měla stát průvodcem Tvého uvedení do stavu dospělosti. Tak sis to aspoň vybájila.

Když Ti po příjezdu do Prahy kuchař Medvěd beze všeho prozradil, kde bydlí, zajásala jsi. Veliký Přerod v Dospělou Ženu byl nadosah! Druhého dne zrána, bylo to pondělí, jsi vyskočila z postele, řádně se umyla a oblékla si svítivě bílé šaty do tanečních. Sbalila sis ještě nějaké věci potřebné k rituálu a odjela do pražského Podskalí. Lépe řečeno na Výtoň. Tátovi jsi řekla, že jdeš k doktorovi.

Přesně v deset jsi zazvonila na Medvědův zvonek. Otevřel, ještě celý ospalý a velmi udivený. Krátkým příkazem jsi jej vyzvala, aby si šel omýt pohlaví. Totiž, v jakémsi zdravotnickém letáku ses dočetla, že před souloží si mají lidé ty orgány pečlivě omýt. Rychle jsi zamířila do pokoje, kde ses svlékla. Když se polonahý vrátil z koupelny, skočila jsi na něj. Už jsi to chtěla mít za sebou. O lásce nemohla být ani řeč, natožpak o nějaké rozkoši.

Medvěd řekl jen: „Jsi suchá!" Pomyslela sis: Jak jako? Suchá? Pak to trošku štíplo a bylo to. Po aktu, během kterého se neodehrál ani jeden polibek, se Medvěd zadíval na zkrvavené prostěradlo a řekl: „Tolik krve mi z nosu ještě neteklo!", a šel napustit vanu. Lehli jste si do ní nohama proti sobě a on záhy usnul. Opět sis s téměř vědeckou zvědavostí prohlížela tu zvláštní rourku, co měl mezi nohama. A cítila jsi, že k němu nic necítíš. Voda stydla a stydla, a pak jsi ho probudila.

Beze slova ses oblékla do těch bělostných šatů a z tašky vytáhla černý šátek. Ten sis od něj nechala ovázat kolem pasu na znamení hříchu. Pak sis připnula zlatý řetízek přesně podle té písničky a na hlavu nasadila černý klobouk, to také na znamení, že hřích byl dokonán.

„Tak zase někdy přijď," stačil říci Medvěd na rozloučenou. Když jsi scházela dolů po schodech, zazpívala jsi mu: „...už mě nikdy neuvidíš," a vzápětí vyrazila z domu na ulici. Celé Tvé nitro křičelo radostí: Jsem dospělá! Jsem už úplně jiná! A jaksepatří zhýralá! Už vím, co to je sex!

Jela jsi hned domů, a když se Tě otec ptal, jak to dopadlo u doktora, řekla jsi mu pravdu. A že jsi tedy splnila, co po tobě chtěl. Zaskočeně odvětil, že jsi vše špatně pochopila. Vypadal, že je z toho dost smutný.

Druhý nebo třetí den jsi ucítila silné svědění. Když ses prozkoumala, zjistila jsi, že Tvé ochlupení je plné jakýchsi malých kousavých potvůrek.

Jednalo se o veš muňku, lidově se jí říká filcka. Co Tě to jen napadlo, milovat se zrovna s Mědvědem!

Ironií osudu bylo, že aby ses toho hmyzu zbavila, musela ses dole celá vyholit. A tak jsi na chvíli mohla bezděky alespoň navenek předstírat, že jsi stále tou nevinnou panenkou.

VĚRA DUMKOVÁ

ILUSTRACE TOMÁŠ VANĚK / ***SOBOTA RÁNO***

© COPYRIGHT NA SCESTÍ #4 / 2020

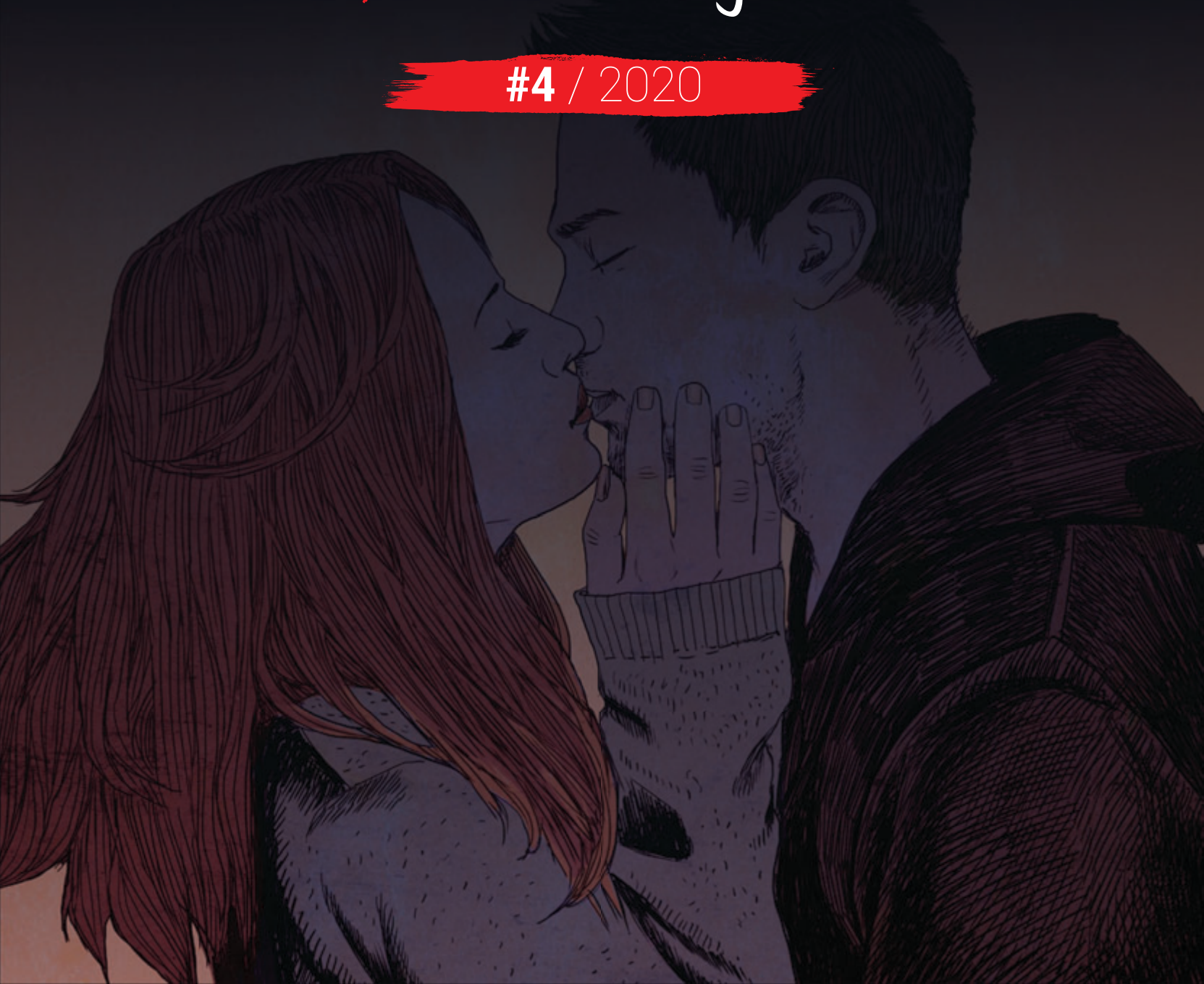
Redakční tým: Pavel Oulík, Tomáš Vaněk, Josef Gabriel, Michal Kašpar, Kateřina Málková, Ondřej Rubeš, Jiří Krupička, Věra Dumková, Tereza Saxlová, Jakub Herzán.
Grafika a layout: Alžběta Širůčková
Kontakt: kontakt@offtheroad.cz
www.offtheroad.cz

ČASOPIS VZNIKL S PODPOROU
MAGISTRÁTU HLAVNÍHO MĚSTA PRAHA

Off the road

web pro lidi, kteří nejdou po vyšlapaných cestách

www.**offtheroad**.cz

Na scesti magazín

#4 / 2020